

HER OG NÅ

Uke 10 - 2025 kr 69



Espen Brede
og kona Vibeke
etter 31 år sammen

Slik er vår
oppskrift
på et godt
samliv



Tiril Eckhoff
POPULÆR
FENGSELS-
GJEST

20
sider
VM-ekstra



Marit Bjørgen
**FØLNE SEG
MOBBET**



Tilbake
på scenen

Christine Koht om livets skjørhet

VIL FEIRE LIVET MENS JEG KAN

Du ser ham
i Boksen



Hkeems
store endring
**TOK GREP
OM HELSEN**

Aktuell
i Portrett-
mesterskapet



Vebjørn Sand
ble forgiftet
**FRYKTET FOR
KARRIEREN**

Leder
Bake-
mesterskapet



Ulrikke
stråler

**FULL FART
MOT FØDSEL**



5 0014
7 40230671407202
bc 720 14 UKEBLADER



TEKST: HEGE E. TØRRES DAL FOTO: SVEIN BRIMI, NRK

SUKSESSOPPSKRIFT:
Hedda ga aldri opp og fokuserte på én oppgave om gangen. Det resulterte i en imponerende seier!

Hedda Berntsen vant «Mesternes mester»
etter ellevill snuoperasjon

Det hadde jeg ikke våget å drømme om!

Endelig kunne en kvinne
igjen løfte «Mesternes
mester»-pokalen over
hodet, etter en historisk,
nervepirrende finale.

BEST NÅR DET GJALDT:
Hedda slo både Tobias
Becs og Kai Robin
Havnaa i den nerve-
pirrende finalen.

SEIERSKLEM: Program-
leder Aksel Lund Svindal
var svært imponert over
Heddas innsats under
årets sesong.



– Den umiddelbare følelsen jeg kjente på var: «Jaaaa!!!» Dette hadde jeg aldri våget å drømme om! Jeg har prøvd å fokusere på øvelsene jeg skal gjennomføre, og ikke tenkt over hva som skjer om jeg vinner. Det fikk jeg til, og det er jeg sykt fornøyd med! fortalte Hedda Berntsen (48) i gledesrus på stranden Høllesanden i Søgne.

Mesterhjerne

Seiersbrølet overdøvet både hvitskummende bølgetopper og friske vindkast denne junidagen. Skicross-kjøreren fra Hurum er den andre kvinnen gjennom tide-
ne som stikker av med seieren, og ble dermed medlem av en eksklusiv klubb.

– Det betyr litt ekstra mye. Det har ikke vært mange kvinner i finalen, og jeg gjorde en innsats for alle jentene i dag.

Lenge så det ut til at fotballtrikseren Tobias Brandal Busæt (32) skulle ta en overlegen seier, men Hedda lot seg ikke affisere av forspranget. Under finalens aller siste oppgave, rotet Tobias seg bort. Da Hedda tok ham igjen, noterte hun seg hvor Tobias hadde valgt å grave etter de avgjørende ballene, og valgte selv å grave i andre enden av den oppmålte sirkelen.

– Til tross for Tobias' forsprang, greide jeg å holde fokus hele veien. Hele tiden var mitt mål å prioritere det jeg faktisk kunne gjøre noe med. Jeg mener det er det mentale som gjorde at

STERKE JENTER:
Årets «Mesternes mester»-jenter dominerte mange øvelser, og hadde en unik evne til å løfte hverandre.



jeg kunne vinne. Det fysiske er selvfølgelig også viktig, men jeg hadde ikke greid det uten at den mentale biten var på plass, mener Hedda, som med en doktorgrad i idrettspsykologi kjenner godt til temaet.

Historisk finale

Finalen av «Mesternes mester» har blitt kritisert for å være guttas lekeplass. I løpet av tidligere sesonger har 14 av 15 gutter stukket av med den gjeve tittelen. I 2018 ble Gro Hammerseng-Edin historisk da hun som første kvinne løftet trofeet over hodet.

Produksjonen understreker at de hele tiden etterstreber å lage rettfærdige konkurranser, hvor

kvinner som menn skal ha like stor sjanse til å lykkes. Syv år etter at Gro ble historisk, slo Hedda ikke bare én, men to sterke mannlige konkurrenter i finalen. Da seieren var et faktum, ble hun hyllet av sine motstandere.

– Jeg synes det er så fortjent at Hedda vinner. Hun har vist seg ekstremt sterk gjennom hele sesongen. Hun er en kjempefin og positiv dame, og en rollemodell for mange – meg selv inkludert. Jeg er stolt over å ha konkurrert mot henne i en finale. I dag var hun sterkere enn absolutt alle! sa Tobias etter å ha rotet det til i innspurten.

Nytt av året var at hele tre finalister stilte ved startstreken på



»Det føles mye lettere å tape når det er Hedda som vinner

Kai Robin



▲ **HISTORISK:** For første gang i «Mesternes mester»-historien var det tre deltagere som stilte på startstreken i finalen.

MULTITALENT: Hedda har hevdet seg i telemark, alpint, skicross, wakeboard og dødsing gjennom karrieren. Nå har hun nok en meritt å vise til!



AVGJØRENDE ØYEBLIKK: Tobias ledet stort, men rotet det til da han ikke greide å finne de nedgravde ballene.

finalledagen. Kai Robin Havnaa (36) endte på en tredjeplass, og den tidligere proffbokseren var full av lovord om sin konkurrent.

– Jeg unner Hedda den seieren. Det er dritkult at det endelig er en jente som vinner. Hun har ligget jevnt i toppsjiktet gjennom hele sesongen, og det føles mye lettere å tape når det er Hedda som vinner, fortalte Kai Robin like etter at seieren var et faktum.

Girl power

Også programleder Aksel Lund Svindal gledet seg stort over at produksjonen lyktes med å lage en bane som resulterte i en jevn og spennende finale. Han sto oppstilt ved målgang, klar for å

ta imot Tobias, som lenge så ut til å komme i mål i god tid før de to andre.

– Plutselig snudde det helt! Det er jo egentlig ikke noe gøy å løpe over målstreken helt alene. Det er mye mer spennende med et oppløp, som vi fikk nå i dag. Hedda er veldig lur, har ben i nesa og en enorm erfaring fra ulike idretter. Det er utrolig kult at Hedda stikker av med seieren i dag, strålte en entusiastisk Aksel.

Han skrøt av samholdet mellom årets deltagere.

– I år har vi hatt flere sterke jenter med, og det har vært en jevn liste gjennom hele sesongen. Så det Hedda gjør her i dag, representerer egentlig det jentene har

gjort gjennom alle disse ukene. I tillegg har det vært flott å se hvordan de har backet hverandre, men uten at de har prøvd å spille ut gutta. De har vært helt rå!

Gjenforent med ektemannen

På vinteren bor Hedda i Hemse-dal, men om sommeren er den meritterte toppidrettsutøveren og hennes amerikanske ektemann bosatt på idylliske Mågerø på Tjøme. Etter finalefesten hadde 48-åringen planen klar.

– Nå gleder jeg meg til å komme hjem til Tyler, mannen min. Vi har kun snakket på telefon de siste ukene, og jeg har vært veldig lenge borte fra ham. Det har vært et stort savn, fortalte Hedda.

LEDER



Et fyrverkeri av god energi

Velkommen til ukens utgave av Her og Nå. Her hos oss møter du som alltid en rekke kjente fjes. Et av dem er Christine Koht, og hennes tilnærming til livet synes jeg er så inspirerende og fin!

Vår journalist Marianne møtte Christine Koht i forbindelse med innspillingen av Else Kåss Furuseths nye serie på TVNorge, «Best in show». Her hyller Else en rekke av våre folkekjære kjendiser, og Christine er en av dem. Det er så veldig fortjent.

Den munnrappe damen har delt ærlig fra årene hvor hun kjempet en knallhard kamp på liv og død mot sykdom. Nå er hun frisk, og hun omfavner mulighetene det byr på med åpne armer. – Livet er så skjøtt, og jeg vil feire det mens jeg kan, sier Christine som den neste tiden også skal ut på veien med sitt eget show.

En annen du møter i denne ukens Her og Nå, er Vebjørn Sand. Han er akkurat nå aktuell som en av deltagerne i NRKs serie «Portrettmesterskapet». Det er utrolig fascinerende å lese om den dyktige kunstnerens sterke drivkraft og virke gjennom 40 år. – Jeg er det barnet som aldri sluttet å male, fortalte Vebjørn da vår journalist Hege møtte ham ved Roseslottet som han har skapt ved Frognerseieren i hovedstaden.

Drivkraft har så visst også våre kjære idrettsutøvere, og i denne utgaven møter du både dagens VM-stjerner og flere som har en flott karriere å se tilbake på.

8. mars er det kvinnedagen, og vi har i den anledning tatt en prat med Kari Elisabeth Kaski. Det er fortsatt en svært viktig markering, og SV-politikerens kaller kvinnedagen for både en kampdag og en festdag. Hva hun legger i det, kan du lese mer om litt lenger bak i bladet.

Kjære leser, jeg ønsker deg en veldig fin uke!

Monica

Monica Smith, redaktør



SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Marianne Gram **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com
INNHOLDSANSVARLIGE: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com og Jane Holma jane.holma@egmont.com
AD: Nina Kirkenær nina.kirkenær@egmont.com **REDIGERER:** Runhild Elgaaen runhild.elgaaen@egmont.com
BILDEBEHANDLING: Mindworking Asia
PRODUKSJONSKOORDINATOR: Kalle Wik **TEKNISK PRODUKSJON:** Egmont Printing Service.
Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (33 utgaver) 883 kr, 1 år (65 utgaver) 1611 kr

Publisering av stoff i bladet skjer utelukkende i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for honorert og ikke-honorert stoff. Vi forbeholder oss også retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsenderen av stoff må i hvert tilfelle avtale spesielt med redaksjonen hvis de reserverer seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser. Redaksjonen påtar seg ikke ansvar for innsendt stoff som ikke er bestilt. Stoff i bladet kan bare gjengis etter tillatelse fra redaktøren og med kildehenvisning.

**HER
OG
NÅ**

Sjekk alle fordelene du får som abonnent

Få bladet levert hjem

Som abonnent er du alltid prioritert, og du får bladet levert hjem, uten ekstra kostnad. Vi streber alltid etter å levere bladet til våre abonnenter først, før det er i salg i butikkk.

Få mer for pengene

Som abonnent betaler du mindre for Her og Nå. Du sparer minst 58 % av butikkpris, per blad!

Les oss digitalt, med appen Flipp

Abonnenter kan også lese Her og Nå digitalt gjennom appen Flipp, helt kostnadsfritt. Her kan du bla deg gjennom alle bladets sider og også TV-guiden på telefonen, nettbrettet eller datamaskinen.

I Flipp kan du også kjøpe tilgang til Story House Egmonts mange andre magasiner.

Her finner du over 90 blader fra Norge, Sverige og Danmark.

Full tilgang koster ordinært kr 129, men som Her og Nå-abonnent betaler du kun kr 29 for full tilgang!

Har du lyst til å få Her og Nå rett hjem hver uke og oppnå mange fordeler?

Gå inn på bladkiosken.no for et godt tilbud: www.bladkiosken.no/abonnement/her-og-na

Abonnement: abo-herogna@egmont.com Sentralbord: 22 77 20 00

Priser abonnement: ½ år (33 utgaver) 829 kr, 1 år (65 utgaver) 1549 kr



Ekstra-utgaver



Ekstra temautgaver - kun til abonnenter flere ganger i året!

Skann denne QR-koden på mobilen din, så kommer du direkte til et supertilbud på Her og Nå!



GLADE FORELDRE: Bare ett døgn etter fødselen, var Sofia og Carl Philip på vei hjem til guttene sine med familiens nye tilskudd.

Prinsesse Sofia stråler av lykke

Fikk endelig drømmen oppfylt

Firebarnsmamma prinsesse Sofia er svært stolt av sine sønner, Alexander, Julian og Gabriel, men hun har også alltid ønsket seg en datter. Da lille Ines kom, ble familien komplett.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB, PRIVAT**

Selv om prinsesse Sofia (40) og prins Carl Philip (45) ikke hadde planlagt flere barn, var lykken stor da de fikk vite at de ventet nummer fire. Når det i tillegg viste seg at en li-

ten prinsesse var på vei, sto jubelen i taket i prinsefamiliens hjem på Villa Solbakken på Djurgården i Stockholm.

Drømte om jente

Ifølge svenske hoffreportere Her og Nå har vært i kontakt med, har Sofia og Carl Philip

aldri lagt skjul på at de har drømt om å bli foreldre til en jente.

Men i et intervju med Vogue Scandinavia i forbindelse med hennes 40-årsdag i desember i fjor, fortalte prinsesse Sofia at de var veldig tilfreds med de tre guttene og ikke hadde planlagt flere barn.

– Vi tenkte at tre var et bra tall, og var fornøyde med det. Men heldigvis er det en bonus på vei, sa Sofia.

FULL FART: Prinsesse Sofia får nok å henge fingrene i på hjemmebane i mange år fremover.





MAMMAS PRINSESSE:
Prinsesse Ines fotografert
av sin mamma,
prinsesse Sofia.

” Vi tenkte at tre
var et bra tall

Prinsesse Sofia



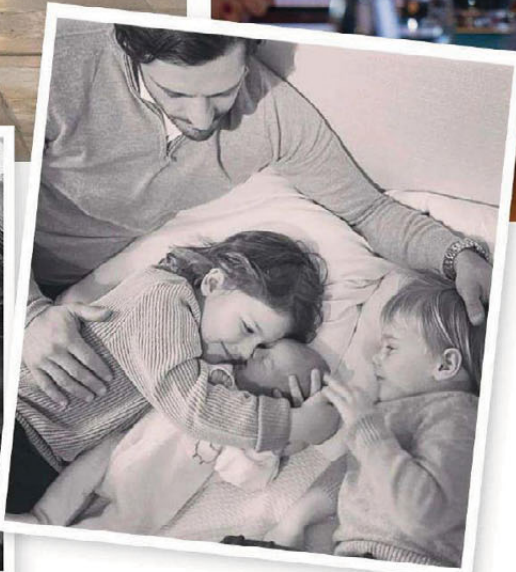
FIN GJENG:
Prins Carl Philip
sammen med sønne-
ne fra venstre Alex-
ander, Gabriel og Julian
på vei inn til Te Deum
(takkegudstjeneste) i
Slottskyrkan etter
fødselen til Ines.



2016
SØNN NUMMER ÉN:
Prins Alexander var
Sofia og Carl Philips
førstefødte.



2017
SØNN NUMMER TO: Prins
Alexander sammen med
nyfødte prins Gabriel.



2021
SØNN NUMMER TRE:
Carl Philip og sønnene Alexander og
Gabriel ga Julian en varm velkomst.

Stolte storebrødre

Nyheten om at familien skulle utvides med en liten prinsesse ble også tatt varmt imot av prins Alexander (8), prins Gabriel (7) og prins Julian (3), og det var tre stolte storebrødre som poserte sammen med den nyfødte prinsessen som har fått navnene Ines Marie Lilian Silvia.

Fotograf var mamma Sofia som har forevige alle sine fire barn etter fødselen.

– Det ble en aldeles perfekt liten kvartett, skrev prinseparet på sin offisielle Instagram-konto der bildet av de fire barna også ble ledsaget av et hjerte.

Det var kong Carl Gustaf (78),

med kronprinsesse Victoria (47), som under en høytidelig seremoni på Stockholm slott informerte regjeringen om den nye prinsessens navn. Han kunngjorde også at prinsessen blir hertuginne av Västerbotten.

Åtte i arverekken

Prinsesse Ines, som vil bli hennes daglige navn, er nummer åtte i arverekken. Men hun kommer, som et resultat av kong Carl Gustafs beslutninger 7. oktober 2019, ikke til å bli en del av det svenske kongehuset. Hun vil av samme årsak heller ikke få tittelen Hennes Kongelige Høyhet, men prinsesse det blir hun både i familien og Sverige.

2025
SÅ KOM JENTA:
Lille prinsesse Ines
har tre stolte
storebrødre!



UTE PÅ VIFT: Michael Andreassen og kona Eva Sivertsen nyter at de har mer tid til hverandre.



ALVORLIG SYK:
I oktober i fjor ble radioprofilen alvorlig syk på grunn av lungebetennelse og måtte få pustehjelp på sykehuset.

”Eva er verdens mest omtenksomme menneske!”



GODT GIFT: 17. juni 2023 ga Michael og Eva hverandre sitt ja i Fagerborg kirke i Oslo.



ÅPENHJERTIG: Michael har fortalt om sine tidligere alkoholproblemer både i bokform og med eget show.

Radiostjerne Michael Andreassen ble alvorlig syk i fjor høst

Slått ut av lungebetennelse

Etter en tøff høst med sykdom, er programlederen tilbake i toppform. Nå nyter Michael Andreassen livet med ny døgnrytme – og mer tid til kona Eva.

Programleder Michael Andreassen (52) er i strålende humør når vi møter ham på forestillingen «Livet, ass» på Chat Noir i Oslo, sammen med kona Eva Sivertsen (42).

52-åringen ser frisk og opplagt ut, men innrømmer at han var skikkelig syk før jul.

– Jeg hadde en mykoplasma-variant av lungebetennelse og var ordentlig dårlig. Da jeg først kom på sykehuset, gikk det greit, men jeg burde ha oppsøkt lege mye tidligere, innrømmer han.

Tid til kjærligheten

Etter mange år med grytidlige morgener i P4s «Radiofrokost», har Michael nå fått en ny hverdag i programmet «Midt i trafikken».

– Det er helt fantastisk! Nå kan jeg velge selv om jeg vil sove lenge eller trene på morgenen, og jeg har mer energi i hverdagen, forteller han til Her og Nå.

Jobbskiftet har også gjort underverker for kjærlighetslivet.

– Før måtte jeg legge meg tidlig, og vi fikk mindre tid sammen. Nå har vi mye mer kjæreste- og kvalitetstid, og det er helt nydelig.

Eva nikker bekreftende:

– Det er veldig, veldig bra! Vi har det gøy sammen, og han er så omtenk- som og kjærlig. Snart drar vi på en liten tur til Gdansk, og det gleder vi oss masse til.

Michael smiler varmt tilbake og skryter av kona:

– Hun er verdens mest omtenk- somme menneske!

Vennskapet med Dora

En annen viktig person i Michael's liv er kveldens hovedperson, komiker og relasjonsterapeut Dora Thorhallsdottir (52), som har nytt stand up-show, «Livet ass».

– Vi har kjent hverandre i snart 20 år. Hun var faktisk en av dem som dyttet meg i gang med fore-

dragene mine, forteller han.

I 2022 sto Michael selv på scenen med det personlige showet «Jeg stoler ikke på folk som ikke drekker», hvor han åpnet opp om sine egne alkoholproblemer. Han husker godt hvordan han testet materialet for første gang:

– Jeg skrev hele greia på gule post-it-lapper og fremførte det på verandaen hennes. Vi hylgrein, begge to.

Denne kvelden er det Doras tur til å skinne, og Michael gleder seg stort:

– Vi lo oss gjennom forrige show, så det gjør vi sikkert i dag også! sier han fornøyd på vei inn i salen.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

FOTO: **SVEIN BRIMI, INSTAGRAM/PRIVAT**



**HER
OG
NÅ**

Tett på de kongelige

HELT KONGE – HVER UKE!

Vi følger de kongelige tett året rundt, og hver uke kan du se unike bilder, beundre glamorøse kjoler og lese små og store reportasjer om Europas rojale i Her og Nå! Vi håper du vil kose deg med kongestoffet vårt!

Nytt
nummer
hver fredag

"Man kunne se inn til hodebunnen min"

Nå er heldigvis håret blitt fyldigere igjen

For et par år siden merket Mia at håret ble tynnere. Man kunne se hodebunnen og skillen var blitt bredere og mer synlig.

- Jeg har prøvd det meste av det man selv kan gjøre for å få et flott hår. Jeg kom over et produkt fra Wellvita, som så ut til å være noe for meg.

- Jeg valgte å ringe for å høre litt mer om produktet og være sikker på at det kunne være riktig for meg. Det kunne

kvinnen på kundeservice naturligvis ikke love, men hun mente at jeg skulle gjøre et forsøk for de hadde gode erfaringer med produktet. Hair Grow inneholder nemlig ingredienser som tilfører næringsstoffer til hårrøttene innenfra.

- Jeg har nå tatt tablettene i mer enn et år, og er superbegeistret. Håret mitt har fått god fylde igjen, sier Mia fornøyd. Jeg har ikke angret et sekund på at jeg bestilte Hair Grow, kun at jeg ikke gjorde det før.

Jeg kan virkelig anbefale dette produktet, det virker i allefall godt for meg.

Virkestoffer som bevarer et normalt hår – innenfra!

Tynt hår oppstår når gammelt hår støtes bort og faller av så raskt at produksjonen av nytt hår ikke henger med. Med Hair Grow tilfører

du næringsstoffer direkte til hodebunnen via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårsekken.

NÆRINGSSTOFFER: Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. **Biotin** (B7/ B8) bidrar til å bevare et normalt hår, **pantothensyre** (B5) og **Vitamin C** bidrar til en normal energiomsetning. **Jern** bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. **Sink** bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. **Kobber** hjelper med normal pigmentering av håret. **Taurin** og **L-Cystin** samt kvalitetsekstrakt av **Hirse** som er spesielt rik på silisiumforbindelser.



Prøv Hair Grow til halv pris

Kun kr 249,- for 1. pakke ved abonnement. 2 mnd. forbruk

✓ Ingen bindingstid
✓ Fornøydgaranti

Scan QR-koden og få tilbudet



RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

SMS: HÅR 26 til 2210

WEB: wellvita.no

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 538,- inkl. frakt (269,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

Redusert opplevelse ved samleie?

Redusert livskvalitet?

Tørre øyne?

Torr nese?

Torr hals?

Vaginal tørrhet?



Slik kan du opprettholde normale slimhinner?

Ta vare på slimhinnene - hele livet

MUCOFORTE INNEHOLDER



Linfrøolje
Linfrøolje i Mucoforte har et høyt innhold av alfaolensyre (ALA), som er en flerumettet omega-3 fettsyre.



A-vitamin
Mucoforte inneholder A-vitamin, som hjelper med å opprettholde normale slimhinner.

Bestill Mucoforte i dag

og **få 50%** på første pakke ved abonnement

Nå 209,-

Totalt 248,- inkl. frakt 2 mnd forbruk

SMS: MENO 26 til 2210

WEB: wellvita.no

RING: 37 08 13 00

Hverdager kl. 8-16

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 458,- inkl. frakt (229,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

Scan QR-koden og få tilbudet



Ingen bindingstid!

Mangel på østrogen gjør slimhinnene tynnere, mindre elastiske og dermed mer sarte. Slimhinnene kan ha behov for «vedlikeholdelse» - spesielt under og etter overgangsalderen, fordi da faller østrogennivået.

Over 50% av kvinner i overgangsalderen sliter med vaginal tørrhet.

Det kan også forekomme hos kvinner som nylig har født, ammer, har fjernet eggstokker eller går på hormonpreparater. Tegn på vaginal

tørrhet er sårhet, kløe og smerter ved samleie.

Mucoforte er produkt spesielt mot tørre slimhinner fordi det inneholder A-vitamin, som hjelper med å opprettholde normale slimhinner og linfrøolje, som har et høyt innhold av alfaolensyre (ALA). Alfaolensyre er en flerumettet omega-3 fettsyre.

Det er viktig å vite at slimhinnene ikke blir normale i løpet av et par uker. Det går noe tid før de begynner å fungere normalt igjen.



NÆRE BÅND: Vebjørn er sønn av læreren Kari Marie Søyland og lærer og kunstneren Øivind André Sand og har vokst opp i en søskenflokk på fem.



Vebjørn Sand vokste opp i et kunstnerhjem

Jeg er det barnealdri sluttet å m

Å male er det eneste Vebjørn noen gang har drømt om å gjøre. På 90-tallet ble han løsemiddelforgiftet og opplevde at hele livsfundamentet raste sammen.

TEKST: HEGGE E. TØRRESDAL FOTO: SVEIN BRIMI, NRK, PRIVAT

«ROSESLOTTET»: Vebjørn solgte leiligheten i New York og brukte alt han eier på å skape kunstinstallasjonen sammen med broren Eimund.

TV-AKTUELL
«Portrett-
mesterskapet»
strømmes på
NRK TV

et som
ale

SJARMØR:
– Jeg drømte om
å bli like flink å male
som min far og min
bestefar, forteller
Vebjørn.



RUSS: Vebjørn
vokste opp i en
kunstnerfamilie, og
de hadde hverken TV
eller bil. Her fra da han
var russ på midten av
80-tallet.



UT PÅ TUR: Fritid hører til sjel-
denheten, men etter en dag
på «Roseslottet», finner han gjer-
ne frem langrennsskiene.



Vebjørn Sands (58) karakteris-
tiske blonde, rufsete hår er det
første vi ser når han stopper opp
ved siden av oss i sin fars Subaru.
Han stikker hodet ut vinduet og
peker blidt ut den snødekte vei-
en videre mot «Roseslottet», som
troner som en historisk kunstin-
stallasjon på toppen av Oslo.
Samlingen av gripende malerier,
skulpturer og lyd- og lysinstalla-
sjoner, markerte ved åpningen i
2020, 80 år siden okkupasjonen
av Norge under andre verdens-
krig, og 75 år siden vi fikk frihe-
ten tilbake. Installasjonen han og
broren Eimund Sand, investerte
tre år og alle kreftene sine på å
fullføre.

– Jeg solgte leiligheten min i
New York og brukte pengene som
grunnkapital her. Nå bor jeg i en
liten hybelleilighet i Sørkedalen,
og lever meget enkelt som følge
av dette. Men jeg tilbringer også
mye tid hos foreldrene mine på
Hvaler. De er begge født i 1935,

så jeg prøver å følge opp litt der,
forteller han mens han kler på seg
en varm skinnjakke over den blå,
hjemmestrikkede genseren, laget
av mor.

Harde prioriteringer

Han kom inn i kunstlivet for 40 år
siden, og det er ikke første gang
han har satset alt han eier og har
for å realisere sine visjoner. Å
skape gir livet mening, og Vebjørn
tok tidlig et bevisst valg.

– Da jeg flyttet hjemmefra og
gikk inn i dette livet som 19-åring,
forsto jeg at dette var en veldig
risikofylt verden uten fast inntekt.
Det er derfor jeg ikke har fått min
egen familie. Jeg kan ikke forven-
te at noen vil leve på den måten,
til tider er det fra hånd til munn.
Du kan ikke holde på sånn her,
om du har et familieansvar. For
meg har prosjektene vært mitt fa-
milieliv, forklarer Vebjørn, og be-
krefter at hans sivilstatus fortsatt
er «ugift».

TVILLINGER:
Vebjørn er født 20
minutter før sin ek-
sentriske bror, Aune
Sand.





„Alt har en pris og livet kan være tøft. Men det skal det også være

– Det har gjort meg friere i arbeidet, og gitt meg mulighet til å bruke absolutt alt av kapital og tid om jeg trenger det. Hus og hjem kan ryke, sånn som da «Roseslottet» ble bygget.

Har du noen gang fryktet at du kommer til å angre på det valget?

– Oi, selvfølgelig. Det er en tanke som har slått meg, men kanskje mer før enn nå. Det er jo det som er å være menneske. Du tror på noe, men så kommer også tvilen, erkjenner Vebjørn, og understreker samtidig at han er svært glad i barn og setter stor pris på sine ni onkelbarn.

Selv uten en familie å forsørge, har Vebjørn fått kjenne på berg-og-dalbanen av følelser som følger med et kunstnerliv. Som nå. «Roseslottet» beskriver han som et altruistisk prosjekt, men det endte opp med en prislapp som var tre ganger høyere enn først budsjettert – sluttsummen endte på 50 millioner kroner.

– Det å bygge «Roseslottet» var helt på kanten helsemessig. Da det plutselig sa stopp og var tomt for penger, lå jeg i hybelleiligheten i Sørkedalen og fikk panikkangst. Jeg turte ikke gå opp på byggeplassen, og var ovebevist om at prosjektet var over.

Vokser i motbakke

Vebjørn retter seg opp i ryggen og stryker seg over tredagers-skjegget. Det glassklare blikket mykner. Plutselig løsnet det. Tvillingbror Aune fikk inn et salg på et av Vebjørns store malerier, så de kunne komme videre med byggingen. Det var også en helt avgjørende teamwork ånd, gode samarbeidsavtaler med leverandører, og hjelp og økonomisk støtte fra flere som gjorde at de kunne bli helt ferdige til åpningen.

– Alt har en pris og livet kan oppleves tøft noen ganger. Men tøft skal det også være. Moren min er fra Vestlandet og har vokst

opp på Jæren. Hun mener at vi skal ha motstand – at vi vokser på det. Og hvis vi klager eller syter, har hun sagt: «Slutt med det. Så klart dere skal møte på motstand!»

Han fortsetter.

– Jeg kan føle meg maktesløs noen ganger, som om motkrefter vil kvele meg. Men mye av slike følelser foregår bare i hodet. Så våkner jeg og tar meg sammen, for dypest sett så er jeg jo et utrolig privilegert menneske. Vi lever i et fritt land uten krig, og jeg har en varm seng og mat – og så kan jeg skape kunst!

Vebjørn vokste opp i Bærum og på Hvaler, omgitt av flere kunstnere. I barndomshjemmet skapte de ting. Hele huset så ut som en arbeidsplass, et atelier der de malte og jobbet over alt.

– Alle barn tegner og maler, og jeg er det barnet som aldri sluttet. Det har bare vært det jeg har vært opptatt av og har hatt lyst til

å gjøre. Det har vært en så stor del av hele min oppvekst.

Han husker hvordan han bladde i farens kunstbøker – og ble besatt av å male noe som «snakket med» verkene til noen av historiens største malere som Rubens, Rembrandt og Caravaggio. Han beskriver en uro som manifesterer seg i kroppen når han ikke får jobbet mot det målet.

– Å skape kunst er noe helt spesielt. Det er litt som mellom en prest og en lege. Vi kunstnere jobber med livets ytterkanter. Vi jobber med sorg, håp, død, kjærlighet og lidelse. Kunsten har evnen til å trenge ned i det dypeste av menneskelivet, forklarer Vebjørn med en inderlig innlevelse, før han sporer av i en lengre digresjon hvor han trekker frem en av sine favorittsitater.

– Dronning Sonja sa det så fint. «Kunsten uttrykker hele det menneskelige, det vi tror på, det vi lever for, det vi er villige til å dø



”
**Jeg fikk store
 synsforstyrrelser og
 slet med kraftige
 hodesmerter – som
 ble verre og verre**



for. Derfor er kunsten ikke samfunnsglasur, den er tvert imot selve livsnerven».

Marerittet

Etter en kopp varmende kaffe og en vaffel i besøkssenteret, beveger vi oss ut i en kald og krisp vinterdag. Vebjørn leder an når vi tar for oss de rundt 300 maleriene som står utstilt midt ute i det majestetiske vinterlandskapet ovenfor Frognerseteren. Han tar oss over 30 år tilbake i tid, til den gangen da den hvor den iskalde vinterluften ble redningen da han opplevde at hele hans livsfundament raste. I 1991 ble han løse-

middelforgiftet og gikk inn i et mentalt mørke.

– Jeg fikk synsforstyrrelser og slet med kraftige hodesmerter – som bare ble verre. Jeg kom i en situasjon hvor jeg ikke kunne male, som var helt uvirkelig, forklarer Vebjørn.

Frykten for at karrieren var over, beskriver han som et våkent mareritt. Å male hadde frem til det tidspunktet vært hele hans identitet. Antarktis ble redningen den gangen.

– Jeg begynte å trene og ble invitert med til Dronning Maudsland i Antarktis for å dokumentere reisen etter gammel tradisjon.



UTFORDRING:
Vebjørn ble bedt om å være dommer, men etter en diskusjon med mor, endte han opp som deltager i «Portrettmesterskapet» på NRK.



IKKE FOR ALLE:
– Etter å ha vært i kunstlivet i over 40 år og derfor kjenner aktørene godt, vet jeg jo at jeg ikke er alles favorittkunstner, for å si det forsiktig, sier Vebjørn.

NYANSER: – Det er smertefullt å leve, og det er en lykke å leve. Det er en del av det å være et helt menneske, mener kunstneren.

MINNER FRA ISØ-DET: Vebjørn ble løsemiddelforgiftet i 1992. Da ble en tur til Antarktis redningen.

Der fikk jeg muligheten til å male litt enklere ting, som isfjell og pingviner, ute i frisk luft. Det var en stor kontrast. Å gå fra å være helt i mørket, til å sitte der ute i naturen og se muligheter. Det var helt avgjørende for meg.

Det markerte starten på en justering i kunstnerens identitetsreise. Tre ganger reiste Vebjørn til Antarktis, og i denne perioden begynte han å arbeide med større prosjekter og installasjoner. «Trollslottet», «Kepler-

stjernen» på Gerdermoen og fem broer rundt i verden basert på tegninger av Leonardo da Vinci, er noen av prosjektene som sprang ut av det som skjedde den gangen.

– Så du kan si livet blir til når man går seg vill. Og så har jeg hele tiden hatt et mål om å komme tilbake til malingen for fullt.

Lydig

Han føler selv han mistet noen

år som maler, og har siden jobbet intenst for å ta igjen tapt tid. Etter 17 år i New York, er han fortsatt på «New York»-tid. Han jobber mye, men unner seg også en skitur ute i frisk vinterluft.

– Jeg jobber hele tiden for å bli bedre. Filosofen Einar Duenner Bøhn skriver at meningen med livet er å gjøre det du gjør, bedre. Det var også noe av grunnen til at jeg takket ja til å delta i «Portrettmesterskapet» på NRK.

Han ble egentlig spurt om å være med som gjestedommer i den andre sesongen av programmet.

– Jeg diskuterte det med min mor, som er en myndig jærbu. Hun svarte at om jeg skulle stille opp, måtte jeg pent delta i selve konkurransen. Hun mente at jeg måtte komme meg ut av komfortsonen, humrer Vebjørn.

– Jeg oppjonerer ikke mot min mor, det har jeg aldri gjort.

A full-page photograph of a smiling couple, Ulrikke Brandstorp and Oskar, posing together. Ulrikke is in the foreground, wearing a light green dress, and Oskar is behind her, wearing a dark pinstripe suit. They are both smiling warmly at the camera. The background features warm-toned curtains and a decorative wall.

LYKKELIGE: Ulrikke og Oskar nyter livet sammen og gleder seg til å bli foreldre til en liten gutt.

” At Oskar holder ut med både meg og svigermoren sin – det er ikke verst!

Gravide Ulrikke Brandstorp ser frem til at to skal bli tre

**Jeg har
ALLTID
ønsket meg barn**



TV-AKTUELL

NRK1 tors. kl. 20.00
og fre. kl. 22.05.
Strømmes på
NRKTV.

VISER FREM MAGEN: Ulrikke og Oskar har allerede bestemt at gutten deres skal hete Timotheus, og terminen er i juli.

Ulrikke og Oskar var forberedt på at det kunne ta tid å bli gravide. – Men det skjedde på første forsøk, og det er jo helt utrolig, deler Ulrikke med et stort smil.

2024 ble året hvor alt klaffet for Ulrikke Brandstorp (29) og Oskar Nordberg (30) – et år så fullt av kjærlighet og store begivenheter at det nesten er som tatt ut av en romantisk film.

I løpet av året giftet de seg, ble gravide og fant drømmehjemmet. Og som om ikke det var nok, ser det også ut til at Ulrikke seiler behagelig gjennom graviditeten.

– Jeg er i kjempeform og har det helt topp. Jeg har ikke vært kvalm et eneste minutt, forteller 29-åringen, som nå er aktuell som programleder for «Bakemesterskapet» på NRK.

Ventetid

Paret venter en gutt som allerede har fått navnet Timotheus. Terminen er til sommeren, og ventetiden føles både uendelig

lang og samtidig forsvinnende kort for det travle paret.

En ting er i hvert fall helt klart: Det å bli mamma har Ulrikke sett for seg i flere år – lenge før hun møtte mannen i sitt liv.

– Jeg har sett for meg dette øyeblikket så lenge jeg kan huske, innrømmer hun og legger hånden over den voksende magen.

Oskar nikker ivrig.

– Jeg har alltid ønsket meg en sønn. Jeg var selv en ordentlig pappagutt, sier han med et smil, før han legger til med et glimt i øyet:

– Før jeg ble en mammagutt, da.

Utfordring

Latteren deres fyller lokalet på Hotel Bristol i Oslo, hvor de er til stede på premieren av Prime



PROGRAMLEDER: Ulrikke løser deltagerne gjennom bakeutfordringene. Her sammen med en av årets deltagere, Øivind.

KAKEDRONNING:

Ulrikke er aktuell med «Bakemesterskapet» på NRK. For den kakeglade sangeren er programlederjobben helt perfekt.



Video-serien «Harald og Sonja» – historien om kongeparets kamp for kjærligheten.

– Jeg tror det å få barn kommer til å bli både den største gleden og den største utfordringen i livet. Til og med etter henne, sier Oskar og sender et ertende blikk mot Ulrikke, som bryter ut i latter.

– Men jeg tror det kommer til å bli fantastisk. Jeg har vært litt utålmodig, for Ulrikke har jo kjent ham sparke i flere dager og uker allerede. I går kjente jeg bevegelse for første gang, så nå føles det som om graviditeten virkelig begynner for meg også, fortsetter han.

Handy

Ventetiden betyr så langt ifra at paret har rolige dager. Drømmehuset de kjøpte i fjor er over 100 år gammelt og renoveres fra topp til tå.

– Det er mye å gjøre. Timotheus og jeg er stadig på fyllinga, vi styrer og ordner, og han er med på alt, forteller Ulrikke.

Oskar lar seg imponere av kona.

– Ulrikke er mye mer handy enn jeg trodde. Før vi begynte, tenkte jeg at hun kom til å være mest opptatt av neglene sine og passe på at de ikke brakk – men der tok jeg feil, ler han.

Ulrikke løfter hånden i været, som for å vise at neglene hennes tåler en real oppussing.

– De fungerer godt som skruetrekere, disse her, repliserer hun kvikt.

Nok et drømmeår

Kanskje blir også 2025 et drømmeår – et år hvor forventningene vokser i takt med magen. Ulrikke håper at de rekker å renovere nok til at de kan bo i huset når lille Timotheus kommer til sommeren.

– Hvis vi har et par rom klare, skal jeg være fornøyd. Akkurat nå, når støvskyen står i taket, bor vi en del hos mamma og pappa. Og at Oskar holder ut med både meg og svigermoren sin – det er ikke verst! avslutter Ulrikke med et hjertelig smil.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, NRK

STRANDLIV I DANMARK: Myke sanddyner, frisk sjøluft og bølger som lokker til både lek og avslapning.



Foto: Thomas Høyrup Christensen

Opplev Danmark på sitt beste – med feriehus som base

Drømmer du om en ferie med vakre strender, sjarmerende byer og ekte dansk hygge? Danmark har alt – fra naturskjønne omgivelser til familievennlige attraksjoner. Med et feriehus som base får du friheten til å utforske landet i ditt eget tempo og skape uforglemmelige minner.

ANNONSØRINNHold: VISIT DENMARK

Drømmer du om en ferie der du kan kombinere vakre strender, spennende aktiviteter og ekte dansk hygge? Da er Danmark det perfekte reisemålet! Enten du reiser med familien, venner eller din bedre halvdel, byr landet på noe for alle. Her er det alltid kort vei til kysten, naturskjønne omgivelser, storbyliv og fornøylesparker. Og den beste måten å oppleve alt dette på? Ved å leie et feriehus!

FORDELENE MED Å LEIE FERIEHUS I DANMARK

Et feriehus gir deg friheten til å skape

din egen drømmeferie i ditt eget tempo. Med rundt 40.000 feriehus spredt over hele landet, fra idylliske strender til koselige landsbyer, finner du garantert et sted som passer for deg. Her kan du nyte avslappende dager med havutsikt, utforske skjulte perler og skape minner i ditt eget hjem borte fra hjemmet.

JYLLAND – ALT DU TRENGER PÅ ETT STED

Jylland, den landfaste delen av Danmark, er en perfekt destinasjon for feriehusferie. Med nærhet til både hav, natur, byliv og

attraksjoner er dette et reisemål som har alt.

Langs Jyllands nordlige og vestlige kyst finner du noen av Danmarks fineste badebyer, som Blokhus, Løkken og Lønstrup. Her kan du nyte late dager på stranden, smake på fersk sjømat og oppleve den unike danske sommerstemningen. For barnefamilier er Fårup Sommerland et must, med et hav av karuseller og en stor vannpark. I tillegg kan du besøke Jyllandsakvariet og Nordeuropas største akvarium, Nordsøen Oceanarium, der barna kan komme tett på spennende sjøskapninger.

LEK OG MORO FOR HELE FAMILIEN: Feriehusferie gir barna frihet til å utforske og leke i trygge omgivelser.



Foto: Robin Skjoldborg

UTFORSK DANMARK PÅ TO HJUL: Sjarmerende gater, hyggelige kafeer og den perfekte feriefølelsen venter rundt hvert hjørne.



Foto: Ditte Isager

MORGENKAFFE MED UTSIKT: Start dagen på feriehusets terrasse med en kopp kaffe og lyden av bølgene i bakgrunnen.



Foto: Robin Skjoldborg

Er du dyrelsker? Ta turen til Aalborg Zoo, hvor du kan møte alt fra majestetiske tigre til sjarmerende røde pandaer. Og for den som ønsker en kulturell opplevelse, er Skagen, Sæby og Frederikshavn perfekte destinasjoner med sine kunstgallerier, lokale restauranter og den ikoniske palmestranden.

JYLLANDS PULSERENDE STORBYER

For deg som vil kombinere feriehuslivet med storbyopplevelser, er Aarhus og Aalborg verdt et besøk. Aarhus byr på Michelin-restauranter, spennende museer som ARoS, og en sjarmerende atmosfære i Latinerkvarteret. Lei en sykkel, nyt en kopp kaffe på en av de mange hyggelige kafeene, og opplev dansk

storbyliv på sitt beste.

Aalborg har de siste årene blitt en moderne kulturby med street food-markeder, livlige barer og et rikt kunst- og musikkmiljø. Her finner du alt fra nyskapende arkitektur til koselige gamlebygater – en perfekt kontrast til strandlivet.

EN FERIE DU VIL HUSKE

Med sitt store utvalg av feriehus, naturskjønne omgivelser og varierte aktiviteter, er Danmark et fantastisk reisemål for alle typer ferier. Uansett om du vil slappe av på stranden, utforske spennende attraksjoner eller nyte storbyliv, er det å leie et feriehus den perfekte måten å oppleve landet på. Så hvorfor ikke gjøre din neste ferie til en ekte dansk drømmeferie?

Fordelene ved å bo i feriehus

Å velge et feriehus som overnattingssted gir en rekke fordeler, enten du reiser med familie, venner eller partneren din. Her er tre gode grunner til hvorfor et feriehus kan være det perfekte valget for din neste ferie:

1. FRIHET

Frihet til å skape din egen ferie. Et feriehus gir en frihet du ikke får på hotell. Dere har deres egen private base, uten faste tider eller forstyrrelser. Enten dere vil utforske nærområdet eller bare slappe av hele dagen, kan ferien tilpasses akkurat slik dere ønsker.

2. EN IDEELL BASE FOR ALLE

Feriehus passer perfekt for både familier, par og venner. Barna kan leke fritt mens de voksne slapper av, og på kvelden kan barna sove uforstyrret mens de voksne nyter tiden sammen. Her får dere en fin balanse mellom fellesskap og privatliv.

3. ØKONOMISK OG FLEKSIBELT

Det finnes feriehus i alle prisklasser, slik at du kan finne noe som passer ditt budsjett. I tillegg bestemmer du selv hvordan måltidene skal løses – enten du vil lage mat selv, bestille take-away eller spise ute. Denne fleksibiliteten gjør ferien mer avslappende og økonomisk fordelaktig.

Finn ditt feriehus her

www.sologstrand.dk

www.feriepartner.dk

ENGASJERT PROFIL:
SV-topp Kari Elisabeth
Kaski ønsker å være
med på å gjøre en for-
skjell for kvinner som
kommer etter henne.



**KAMP-
KLAR:** Poli-
tikerer poserer
foran en vegg fylt
med mannlige stor-
tingspolitikere. Nå ser
hun frem til å få flere
kvinner opp på
veggen.



Kari Elisabeth Kaski vil kjempe for døtrenes fremtid

Kvinneres rettigheter kan aldri tas for gitt

SV-politiker Kari Elisabeth Kaski kaller 8. mars for både en festdag og en kampdag. – Kvinners rettigheter er under press i mange land, også i Europa. Derfor må vi fortsette å stå sammen, understreker hun.

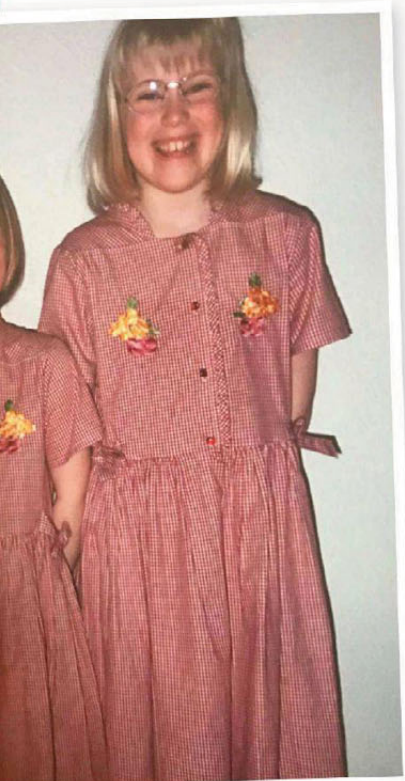
TEKST: **MARIANNE THORSHAUG
KRISTIANSEN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, PRIVAT**

En kald vintermorgen i Oslo møter vi SV-topp Kari Elisabeth Kaski (37) på Deichmann i Bjørvika. Biblioteket er et av hennes favorittsteder, et sted hun finner ro mellom hektiske dager på Stortinget og livet med småbarn hjemme.

Vi setter oss ved et bord nær vinduet. Utenfor skinner solen, og fjorden glitrer.

– Jeg elsker å komme hit, sier hun og tar en slurk av den svarte kaffen.

GODE VENNER: Kari Elisabeth vokste opp i Kirkenes i Finnmark. Her er hun fotografert sammen med lillesøsteren, Ragnhild Kaski.



Dagen er er fylt med mange ulike gjøremål. Etter intervjuet venter fotografering, deretter skal hun videre til Stortinget. På veien dit får hun en buket rosa tulipaner av fotografen – en liten markering av kvinnedagen.

Hun smiler.

– Vi sier ofte at kvinnedagen er både en festdag og en kampdag, og det er sant. Vi markerer hvor langt vi har kommet, men også hvor mye arbeid som gjenstår, påpeker hun.

For selv om vi i Norge har kommet langt, minner hun om at kvinners rettigheter aldri kan tas for gitt.

– Vi har en tendens til å tenke at det vi har, det har vi for godt. Men sånn er det ikke. Kvinners rettigheter er under press i mange land, også i Europa. Derfor må

vi fortsette å stå sammen, sier SV-politikerer.

Sterke kvinner

Som mor til to små døtre på to og fem år, har hun blitt enda mer bevisst på hva denne dagen betyr.

– Det gir en anledning til å snakke med barna om likestilling. Jeg vil at jentene mine skal vokse opp og vite at de kan ta plass uten å tvile på seg selv.

Gjennom karrieren har Kari Elisabeth sett opp til mange kvinner, men det er én som har hatt en særlig betydning for henne.

– Kristin Halvorsen har alltid vært et forbilde, og en stor inspirasjon, smiler hun.

I 2021 markerte Stortinget at det var 100 år siden den første kvinnelige stortingsrepresentanten, Karen Platou, ble valgt inn til

”Jeg skulle ønske
jeg kunne si til mitt
15 år gamle jeg:
«Slapp av. Du
kommer til å finne
din plass»



I SITT ESS: Kari Elisabeth forteller at hun klarer å koble av alt av stress når hun gjør hagearbeid.

fast plass. Til dags dato viser de forgylte portrettene av tidligere politikere få kvinner.

– Når du går bortover i stortings-korridorene, ser du nesten bare menn. Det sier noe om hvor viktig det er at vi fortsetter å kjempe for kvinners plass i politikken

Å måtte bevise

Veien til maktens korridorer har ikke vært uten utfordringer for politikeren.

– Jeg har følt på at jeg har måttet bevise mer fordi jeg er kvinne. Spesielt i de mannsdominerte miljøene jeg har jobbet i, som olje- og gasspolitikk og finanspolitikk.

Hun har også opplevd hvordan kvinner blir vurdert annerledes enn menn.

– Jeg har måttet tenke mer på hvordan jeg kler meg, og hvordan jeg ter meg. Menn slipper ofte billigere unna, mener hun.

Da kroppen sa stopp

I politikken er det mye press, men i fjor kjente Kari Elisabeth for alvor på grensene sine.

– Før jul hadde jeg en arbeidskonflikt som endte med at jeg ble sykmeldt. Det var en så belastende situasjon at jeg ble fysisk syk. Til slutt måtte jeg innse at det ikke var noen andre enn meg selv som kunne sette en grense, deler hun ærlig.

Hun beskriver en stadig følelse av utilstrekkelighet, og hvordan kroppen til slutt sa stopp.

– Det er skremmende hvordan psykisk belastning kan gi seg utslag i fysiske symptomer. Det var en viktig lærdom, men også en vond erfaring.

Fra sjenert til frontfigur

Som ung var ikke Kari den som ropte høyt.

– Jeg var en sjenert jente, som lærte meg alvisk fordi jeg elsket «Ringenes Herre», sier hun og ler forsiktig.

Oppveksten i Kirkenes var trygg, men hun følte ofte at hun ikke passet inn.

– Det var først da jeg flyttet til

Oslo i 20-årene at jeg fant min identitet. Jeg skulle ønske jeg kunne si til mitt 15 år gamle jeg: «Slapp av. Du kommer til å finne din plass».

Livet med småbarn

Med to små barn og en krevende karriere er det ikke alltid lett å finne den berømte balansen i livet. Ektemannen, Ola Wolff Elvevold, er også politisk aktiv, som bystyrerepresentant for SV i Oslo. Han arbeider daglig som seniorrådgiver for Norges Røde Kors.

– Vi er heldige som har fleksible jobber, men jeg føler hele ti-





FORBILDE:
Her er 37-åringen fotografert foran portrettet av Anna Rogstad, kjent som Norges første kvinnelige representant på Stortinget, hvor hun representerte Frisinnede Venstre fra 1911 til 1913.

PAR I HJERTER:
Kari Elisabeth og Ola Wolff Elvevold stråler etter å ha gitt hverandre sitt ja i 2018.

den på en utilstrekkelighet.

Det hun synes er vanskeligst, er ikke selve fraværet, men å være mentalt til stede når hun først er hjemme.

– Mobilen og jobbens krav kan ta fokuset vekk. Det er nok den største utfordringen for mange av oss.

Hagero

Når hun trenger en pause fra politikk og familieliv, finner hun ro i hagen.

– Det er faktisk det eneste som lar meg koble helt ut. Da er hendene skitne, mobilen er borte, og jeg bare er.

Interessen for hagearbeid fikk hun fra bestefaren sin, som bodde i Sandefjord.

– Jeg pleide å følge etter ham i hagen hele dagen da vi var på besøk. Det er noen av de beste minnene jeg har fra barndommen.

Et nytt kapittel venter snart. Kari Elisabeth nærmer seg slutten av sin periode på Stortinget,



og skal finne ut hva hun vil gjøre videre.

– Jeg vet ikke helt hva som kommer, men jeg gleder meg til å utforske nye muligheter, sier hun.

37-åringen har også begynt å studere igjen – statsvitenskap, for å fullføre graden hun aldri rakk å gjøre ferdig.

– Jeg elsker å lære nye ting. Det gir meg energi!

– Hva er det viktigste du har lært så langt i livet?

– Si ja til mulighetene som kommer. Det har alltid vært mitt motto. Det er skummelt å gå utenfor komfortsonen, men det er der vi vokser mest.

Hun tar en siste slurk av kaffen, retter på kåpen og gjør seg klar til å gå videre. En ny dag, en ny kamp – og en ny mulighet til å gjøre en forskjell.



SPENNENDE TID:
Politikerens tid ved Stortinget går snart mot slutten. Nå er hun spent på hva fremtiden bringer.

” *Jeg skal
være ærlig:
Familielivet er
målet. Det er
det jeg ser
frem til*

TOK GREP: Hkeem var lei av
å ikke føle seg vel i klærne
sine, samt bli andpusten av
å gå opp en trapp.



«**NORSKE
TALENTER**»:
Hkeem stortrives
sammen med Silya,
Julie Bergan og Stian
Blipp, samt pro-
gramleder Solveig
Kloppen.



JORDET:
27-åringen har beholdt vennene fra barndommen, og når han er hjemme hos familien, er det ingen primadonna-nykker.

Hkeem har tatt ekstreme grep for å komme i form

Jeg var ikke fornøyd med selvbildet mitt

Hkeem er en av Norges største artister, men veien dit, har vært alt annet enn enkel. Nå løfter han på sløret rundt kampen for et sunnere liv – og drømmen om å stifte familie.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**
FOTO: **MARIUS GULLIKSRUD, NTB, WARNER BROS. DISCOVERY**

Som ung gutt på Oslo øst drømte Abdulhakim «Hkeem» Hassane (27) om å gjøre noe stort.

– Jeg sa alltid på ungdomsskolen: «Jeg skal klare noe en dag». Men jeg hadde også mye usikkerhet og dårlig selvtillit. Det var ikke lett å tro på at jeg kunne lykkes.

I dag har Hkeem etablert seg som en av Norges mest suksessrike artister, men han har aldri glemt hvor han kommer fra.

– Jeg er fortsatt med de samme folkene jeg har vært med fra

starten. Familien min er utrolig viktig. De holder meg jordet. Når jeg kommer hjem, er det ikke noe superstjerneliv. Jeg må bidra som alle andre, forteller han under lanseringen av «Boksen».

Testet grensene

I TV 2-programmet har Hkeem virkelig fått utfordret seg selv.

– Det har vært litt av en opplevelse. Jeg ble testet på nye måter. Ting jeg trodde jeg var redd for, var jeg plutselig ikke redd for. Og ting jeg trodde jeg ikke var redd for, var jeg plutselig redd for, forklarer han.

– Hva ble den største lærdommen?

Hva er 75 Day Challenge?

Varighet: 75 dager

Regler:

- Tren to ganger om dagen. Én økt må være utendørs.
- Følg en spesifikk diett uten «cheat days».
- Drikk fire liter vann hver dag.
- Les minst ti sider av en selvhjelps- eller fagbok daglig.
- Ta et daglig progress-bilde.

Formål: Utfordringen er designet for å bygge mental styrke, disiplin og bedre fysisk helse.

Kilde: health.clevelandclinic.org



«BOKSEN»:
Artisten forteller at han virkelig har fått testet egne grenser gjennom deltagelsen.

TV-AKTUELL

«Boksen» TV 2
torsdag kl 20.00.
Strømmes på
TV 2 Play.

– Jeg kan mer enn jeg tror. Jeg merket det allerede i første episode – jeg tenkte bare: «Jeg klarer dette!».

Men deltagelsen har også bydd på tøffe øyeblikk.

– Det var en mental kamp. Jeg skjønte at kroppen kan si stopp på grunn av nerver eller frykt. Det overrasket meg.

Opp og ned i 2024

For et par år siden tok artisten et viktig valg for helsen.

– Jeg var ikke fornøyd med selvbildet mitt. Klærne passet ikke, jeg ble fort sliten, og jeg slet med å gå opp trapper uten å hive etter pusten, forteller han.

Han bestemte seg for å prioritere trening, men veien har ikke vært helt problemfri.

– 2024 var det litt opp og ned, men nå er jeg tilbake i treningsformen. Det gir meg en enorm

mestringsfølelse, sier Hkeem, som også har vært gjennom en såkalt 75 dager utfordring (se ramme).

Identitet og inspirasjon

Artisten henter mye inspirasjon fra sin kulturelle bakgrunn.

– Identiteten min påvirker både musikken og livet mitt utenfor scenen. Jeg prøver å være 100 prosent meg selv, enten folk liker det eller ikke.

Han innrømmer at suksessen også har hatt sine utfordringer.

– «Norske Talenter» har bydd på hets, men jeg bryr meg ikke lenger. Etter åtte år i rampelyset, har jeg lært å leve med det.

Han har allerede en imponerende karriere. I tillegg har Hkeem et helt annet mål.

– Jeg skal være ærlig: Familielivet er målet. Det er det jeg ser frem til, avslutter han med et smil.

GOD SOM GULL:

Årets mål for Maren Hjelmeset Kirkeeide var å komme seg til VM i Lenzerheide. Fra Sveits dro hun imidlertid hjem med både sølv og bronse i kofferten!



Gode gener Maren Hjelmeset Kirkeeides slekt

Sjekk den idrettsfamilien!



GULL-PAPPA: Roar Hjeltnes var i mange år landslagstrener for de kvinnelige sprinterne og hjalp dem til å ta gull. Her er han omringet av mange kjente fjes i 2016.



GULL-ONKEL: Til sammen har Odd-Bjørn Hjeltnes ti medaljer fra VM og OL. I 2007 tok han sitt eneste individuelle VM-gull på 50 kilometer fellesstart i Sapporo.



GULL-FETTER: I 2015 tok skihopperen Anders Fannemel gull i laghopp under VM i Falun. Året etter tok han også gull i samme øvelse under VM i skiflyging i Bad Mitterndorf.



GULL-BROR: Marens storebror, Simon Hjeltnes Kirkeeide, er skiskytter og langrennsløper. Under NM i skiskyting fjor slo han landslagsstjernene og tok gull på sprinten.

Skiskytter Maren Hjeltnes Kirkeeide imponerte med både sølv og bronse i sitt første VM, men hun er ikke den første i familien som får en VM-medalje rundt halsen.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: NTB

Maren Hjeltnes Kirkeeide (22) overrasket mange da hun tok med seg to medaljer hjem fra VM i Lenzerheide i Sveits, men VM-medaljer er ikke akkurat helt uvanlig i Marens storfamilie. Den er nemlig spekket med idrettsfolk!

Pappa Roar Hjeltnes (47) var tidligere langrennsløper og deltok i flere NM, men den største suksessen i langrennssporten fikk han gjennom å være landslagstrener for det norske sprintlaget for kvinner gjennom flere sesonger.

Marens storebror, Simon Hjeltnes Kirkeeide (24), holder på med både skiskyting og langrenn. Under NM i skiskyting i 2024, gikk Simon til topps på sprinten og ble tildelt kongepokalen. Da var han snar om å sende et stikk til onkelen sin.

– Jeg har en onkel som heter Odd-Bjørn Hjeltnes. Han har ingen konge-

pokaler, så da har jeg i hvert fall den. Han har OL-medaljer og VM-gull, men jeg har kongepokal. Da har jeg noe å slå i bordet med, spøkte han til NRK.

Verdensmestere

Odd-Bjørn Hjeltnes (53) er foreløpig den mest meritterte i familien. Til sammen har han åtte VM-medaljer og to OL-medaljer. Også Odd-Bjørns sønn, Lars Agnar Hjeltnes (23), satser på langrenn. Marens fetter har tatt både gull og sølv under Junior-VM i 2021 og 2023.

Men også på den andre siden av familien har Maren en fetter som har gjort det skarpt i vintersport. Skihopperen Anders Fannemel (33) la opp for to år siden. Da kunne han se tilbake på VM-gull i laghopp fra 2015 og VM-gull i skiflyging fra året etter.

Fra 2015 til 2017 hadde han også verdensrekorden i skiflyging på 251,5 meter.



GULL-FETTER: Marens fetter, Lars Agnar Hjeltnes, som er sønnen til Odd-Bjørn Hjeltnes, ble verdensmester på stafett under Junior-VM i Finland i 2021. Han har også et sølv fra samme mesterskap og et sølv fra U23-VM i 2023.

LANG PAUSE: Emil Gukild, som var programleder for NRKs EM-studio i fjor sommer, er allerede godt i gang med sitt null alkohol-prosjekt.

NRK-profilen Emil Gukilds har et nytt prosjekt

Tester ett år uten alkohol

NRK-programlederen Emil Gukild har satt seg et hårete mål: 365 dager uten alkohol og å vinne Birken i år.

De siste ti årene har vi sett Emil Gukild (33) som journalist og programleder i NRK Sporten. Sammen med Anders Aukland (52) og Silje Nordnes (40) gjør han også suksess med podkasten «Skiklubben», der han har snakket om egen trening frem mot Birkebeinerrennet.

Mens Emil trente frem mot fjorårets renn, valgte han å kutte ut alkohol fra nyttår. Den nye tilværelsen ga resultater, og nå ønsker han altså å prøve et helt år uten alkohol.

Et enkelt valg

I august i fjor oppdaterte han sine Instagram-følgere om valget han

hadde tatt: «Tester ett år uten alkohol! Perioden fra nyttår til Birken ga mersmak. Kan være gøy å drikke, men føler oftere og oftere at jeg bare låner timer og opplevelser fra dagene som kommer etter. Følelsene jeg kjenner på i kroppen dagen derpå, og dagen etter der igjen, er sjeldnere og sjeldnere verdt det. Gleder meg til mer overskudd, sju hele dager i uka og å vinne Birken 2025», skrev han.

Til Her og Nå forteller han at han hadde lekt med tanken i noen måneder og konkluderte med at 1. august 2024 til 1. august 2025 var en fin periode å prøve uten alkohol.

– Når kone, venner og familie ikke var motstandere av prosjektet, var det et enkelt valg. Kona støtter meg, men skal få fortsette med sitt normale liv. Hun skal slippe å slenge seg med på alt av mine prosjekter, forteller han.

I 2023 giftet han seg med tidligere blogger og nå forfatter Linnéa Myhre (34). Samme år tok han også steget over i realityverdenen da de deltok i «71° nord – team» på TVNorge. Paret gikk til topps i det tøffe programmet, og ble i fjor kåret til årets deltakere under «Gullruten»-utdelingen.

Dårlig i flere dager

Emil ser for seg mer energi gjennom hele uken, bedre samtaler, bedre helse og tykkere lommebok i året uten alkohol.

– Jeg er fullt klar over at det går an å nyte noen få enheter



MANN OG KONE: I 2021 ble Emil Gukild og Linnéa Myhre kjærester. I 2022 ble det forlovelse, og i juli i 2023 giftet de seg i Trondheim.



SKITRIO: I 2023 startet Silje Nordnes, Anders Aukland og Emil Gukild podkasten «Skiklubben» sammen på NRK, og trioen lager fortsatt ukentlige episoder.

og ikke ødelegge hode og kropp komplett hver gang man drikker, men uavhengig av hvor mye jeg drakk, følte jeg meg ofte dårlig i flere dager etterpå. I tillegg til dette testet jeg å drikke alkohol-fritt på noen fester og følte det var like morsomt, forklarer han til Her og Nå.

Når det gjelder smak på drikke, liker han uansett alkoholfrie produkter best, og dermed ble valget enkelt.

– Jeg håper at jeg ikke kommer til å savne det i det hele tatt, og at jeg skal klare meg helt fint uten, sier han.

I forkant fryktet han mest reaksjoner fra andre, og derfor valgte han å fortelle om sitt nye mål via Instagram.

– Da slipper jeg å skuffe folk når jeg ikke drikker på fester og i sosiale lag.

**Flere
kjendiser
kutter ut
alkohol**

Edru på festival

Influenseren Nora Haukland (28) bestemte seg for å være edru på alle musikkfestivalene hun var på i fjor sommer – Stavernfestivalen, Palmesus og Slottsfjell.

– Det gikk overraskende lett. Jeg opplevde musikken som bedre, danset mer enn de fleste, hadde bedre samtaler og var våken mye lenger enn jeg pleier, sa hun til VG i fjor sommer.

Hun liker ikke drikkekulturen som har oppstått i hennes eget liv, og at hun aldri møter folk i bransjen som edru lenger.

– I min hverdag er det mange sosiale, profesjonelle sammenkomster som tilbyr alkohol, og jeg har endt med å drikke mye oftere enn jeg egentlig ønsker, innrømmet hun.

– Jeg har i lang tid tenkt at alkohol har hjulpet meg å takle den sosiale angsten min, men nå skjønner jeg jo at det er helt motsatt.



Drikker aldri

Wasim Zahid (49) er lege og spesialist i indremedisin. Han er kjent som Twitter-legen og har vært med i NRK-programmet «Hva feiler det deg?». Han har også sin egen YouTube-kanal.

I flere av videoene på YouTube lister han opp en rekke ulike årsaker til hvordan alkoholforbruk kan påvirke kroppen og psyken og føre til ulike sykdommer, og at det er derfor han selv aldri drikker alkohol.

– Jeg mener at det er et helt idiotisk produkt som ikke har noen fordeler, men massevis av ulemper, som kan gi massevis av skader på kroppen, forteller han i en video.



Måtte droppe alkoholen

I 2023 fikk «Farmen»-programlederen Niklas Baarli (35) en ballong i magen for å gå ned i vekt. I denne perioden måtte han holde seg unna alkohol.

– Den største utfordringen har vært å kutte ned på alkoholen da det har vært så stor del av det sosiale livet mitt. Så det å bestille seg en Pepsi Max når andre bestiller øl, det har vært en overgang. Men det har gått overraskende fint. Det er bare en treningssak, forklarte han til Dagbladet.

Han var likevel usikker på om han kom til å kutte ut alkohol permanent eller ei.

– Det føles veldig bra å ikke drikke. Det må jeg ærlig innrømme. Kroppen er friskere. Jeg står opp klokken fem hver morgen for å lage «Frokostshowet» på P5, så det å ikke våkne opp og føle at man har blitt påkjørt av en buss – det er jo litt deilig, sa han til TV 2.



Velger å avstå

Influenseren Martine Halvorsen (27) mener at drikkepresset startet allerede på ungdomsskolen, og hun skulle ønske at hun slapp å forklare hvorfor hun drikker brus fremfor alkohol når hun er på fest.

– Man skal ikke behøve å hverken forklare eller forsvare seg selv når man takker nei, eller lar være, og det håper jeg vi alle kan være enige i, har hun sagt til TV 2.

Martine forklarer at hun ikke liker å miste kontrollen, og at hun liker seg selv bedre når hun ikke drikker. Hun kaller seg likevel ikke for avholds, for hun kan drikke hvis hun har lyst.

– Jeg velger bare å avstå fordi jeg har det mye bedre uten. Jeg er litt der at jeg kan om jeg vil fordi jeg ikke vil sette et stempel på det. Men stort sett har jeg mange flere grunner til å la være.



Kuttet det helt ut

I 2023 fikk Maria Mena (39) en åpenbaring da hun hørte på en podkast der de snakket om overdrevent alkoholforbruk. Artisten har drømt om en alkoholfri hverdag i en stund.

- Jeg har alltid hatt lyst til å kutte det helt, sa hun til Nettavisen i 2023.
- Jeg er nå tre måneder som edru, og jeg har ikke tenkt til å begynne igjen noen sinne.

Til VG har hun senere fortalt at de tre første månedene var vanskeligst, men at det aller vanskeligste ikke har vært å slutte å drikke, men å lære seg å være sosial uten alkohol.

I april i fjor markerte hun at det var ett år siden sist hun rørte alkohol. «Gravid eller ikke, jeg bestemte meg for ett år siden at jeg var ferdig. Jeg var ferdig med bakrusen», skrev hun på Facebook.

I juni i fjor ble hun mamma til Matteo.



Inspirert av Adrian

Danby Choi (31), redaktør i Subjekt og godt kjent fra TV 2-serien «Spillet», har hatt «hvit måned» annen- hver måned siden januar i fjor, og gikk også for en «hvit sommer» i fjor.

- Jeg har sluttet å drikke. I hvert fall inntil videre! Og det føles herlig, sa han til Nettavisen i juli.

Han legger heller ikke skjul på hvem som har gitt ham inspirasjon.

- Jeg ble inspirert av Adrian Sellevoll. Partyløven som bare bestemte seg. Han ble en så mye kulere fyr, faktisk. Jeg tenker det er tøft med folk som ikke går minste motstands vei hele tiden. Og hvis han greier det, så greier jeg det også.

En av grunnene er også at Danby er opptatt av å utfordre seg selv.

- Det ene er fordi jeg aldri har prøvd å være en hel sommer uten alkohol. Og så har jeg merket at fyllesyken varer dobbelt så lenge etter at jeg har fylt 30, innrømmet han til Nettavisen.



Trives godt uten

I 2016 startet Atle Pettersen (35), artist og programleder for «Beat for beat», et treningsprosjekt som gjorde at han også kuttet ut godterier og alkohol og tenkte over hva han spiste.

Planen var egentlig å kutte ut alkohol i fire-fem måneder for å komme i så god form som mulig.

– Jeg trivdes så godt uten alkohol og merket at når jeg var på fest, hadde jeg ikke noe behov for å drikke. Jeg hadde det like gøy uten, så det ble bare til at jeg ikke begynte igjen, har han forklart til Krigsropet.

Nå har det gått ni år, og på de årene har artisten kun drukket ved to anledninger: i sitt eget utdrikningslag og i bryllupet.



Avholds i 30 år

AnneMa Yuvali (65), kjent som deltager i TVNorge-serien «Grenseløst forelsket», fortalte til Dagbladet i fjor at folk blir helt sjokkerte når de hører at hun ikke nyter alkohol.

– Det er jo en sensasjon for folk når de får vite at jeg ikke drikker. Mange tenker nok at jeg må være god i farta når jeg shower og heier som jeg gjør, men nei, sier hun.

Hun drakk litt da hun var yngre, men da hun fikk i seg såkalt «nord-sjøolje», ble hun så full og bakfull at hun bestemte seg for at det ville hun aldri oppleve igjen.

Nå har hun ikke drukket på 30 år.

– Er det en regel at hvis du er morsom av deg, da må man nyte alkohol? Jeg har aldri handlet på polet, og jeg har aldri drukket vin, fortalte hun til Dagbladet.



Fra én flaske sprit om dagen til ingenting

Adrian Sellevoll (27), kjent for sin deltagelse i «Ex on the Beach», «Stjerneekamp» og «Skal vi danse», har levd et hardt liv med svært mye alkohol.

Til «God kveld Norge» fortalte han i 2023 at han ofte drakk fem til seks ganger i uken, og inntaket av alkohol var enormt.

– Det varierte veldig, men det kunne fort bli enten en flaske sprit om dagen, fem flasker vin eller 20–30 øl. Eller så var det bare en liten sekser, det varierte veldig. Men det har vært mye alkohol i bildet de siste årene, altså.

Han forsto hvor mye alkoholen har ødelagt for ham både når det gjelder venner, familie og samarbeidspartnere, og han har sluttet helt å drikke. Det har gitt store forbedringer.

– Jeg får gjort så ufattelig mye. Det er motiverende alt jeg nå får til, som jeg ikke fikk til da jeg festet hver dag. Jeg merker også at folk tar meg mer seriøst nå, og det gjør meg oppriktig lykkelig, forteller artisten til TV 2.



Aldri smakt på alkohol

Allerede som 12-åring bestemte Grunde Myhrer (29) seg for at han ikke skulle drikke alkohol, men satse fullt på en idrettskarriere. Han har fortsatt aldri smakt på alkohol.

Han overrasket mange da han var deltager på «Paradise Hotel» i 2017.

– Jeg dro dit for å vise at det går an å ha det gøy uten å drikke. Akkurat det ble en greie, så nå holder jeg foredrag om det, har han fortalt til Dagbladet.

Senere har han kommet langt i TV-konkurranser som «Kompani Lauritzen» og «Skal vi danse».

– Når man tar valg som stikker seg ut fra normalen, vil det alltid være både positive og negative reaksjoner. Det vil alltid være noen som stiller seg kritiske og undrende til sanne ting, har han fortalt til Nettavisen.

Gjett året!

Klarer du å gjette hvilket år
denne hendelsen fant sted?

ORDEN RUNDT

HALSEN: Skuespiller-
bautaen Toralv Maurstad
utnevnes til Kommandør av
Den Kongelige Norske St. Olavs
Orden for sin innsats for norsk
scenekunst. Her er Toralv
sammen med teaterdivaen
Wenche Foss og kona
Beate Eriksen.



Riktig svar: 2007

Finn 5 feil

Disse to bildene ser helt like ut, men på bildet til høyre er det
fem feil. Klarer du å finne dem?

Hvor i verden er vi denne uken?

Hvor i verden er dette bildet fra? Send svaret på e-post til herogna.konkurranse@egmont.com. Du kan også sende det på SMS: Skriv GEOGRAFI <svaret ditt> og send SMS til 2205. Tjenesten koster kr 7,- per melding. Eller send et postkort til Her og Nå, 0441 Oslo. Merk kortet «Geografi». Har du riktig svar, blir du med i trekningen av tre Flax-lodd som du kan vinne inntil én million kroner på. Denne uken må vi ha svaret innen 18. mars.



FLAX
norsk-tipping.no

**Vinn
Flax-lodd**

A: Ystad
B: København
C: Warszawa



Vinnere

Riktig svar i uke 7 var
Madrid og vinneren er:

Astrid Blomvik
Kleiva 1
6030 Langevåg

Ukens vitser :-)

Robert ringte til politiet: – Jeg mistenker at sjefen min, butikkeier Ola Olsen, har gjemt narkotika mellom de nye varene sine, sa han.

Kort tid etter dukket politiet opp på døren. De fikk alle de tunge varene ut av eskene, fjernet all stripsen de var festet sammen med og satte samtlige varer utover gulvet. De fant ikke noe narkotika og dro frustrert derfra. Etter at de hadde dratt, så Ola

Olsen spørrende på Robert.

– Hvorfor gjorde du dette?

Robert lo: – Det tar alltid så lang tid å få varene klare til å settes i hyllene, men nå gjorde politiet jobben for oss gratis.

To politimenn gikk nedover veien en nydelig vårdag.

– Skal vi løpe om kapp til kiosken? spurte den ene politimannen, og den andre ble med på leken.

De løp så fort de kunne hele veien. Idet de stanset andpustne utenfor, ble de oppmerksomme på at en gammel dame hadde løpt like i hælene på dem.

– Hvorfor løper du? spurte politimannen.

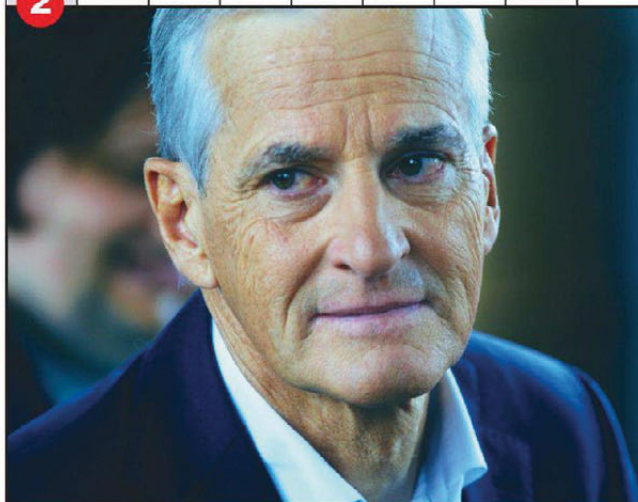
– Når to politimenn løper for livet, er jeg ikke så dum at jeg blir stående, svarte damen.

Kunde: – Har dere boken «Uten



en tråd»?

Bokhandler: – Nei, dessverre. Men vi har boken «Gøy med garn».



DYRELÅT	↓	KJERNE	PAUSE	↓	IOVERKANT	↓	ALT	↓	KJEFT	↓	ENHET	TILVERG
			GÅR						DEMPET	KJØR		AKNE
→			HELE							TEVLE		
										GRİPE		
BEND	PLANTEDEL						LAPP			TAU		
	SMERTE						FERGKESTE			BEARBEIDE		
1 →											→	
ER SIKKER			PILE				SMELT				BEPLANTNING	
→			KULA				BUSKAP					
→		MEDISINUTSALG						VIKTIG PERSON INNGANGEN				TRE
		FARGE										FERDSLSÅRE
KRANGLER						SKUMME				KVELD		
						FJERENDE				HOS SMEDEN		
HÅR	RØD FISK				SPRE					GUD		
	LEVNING				LINJEN					PÅ BESØK		
→			BUGNE				DESSERT					
			HILSEN				DUETT					
RØYSA		LEGEMSDALEN					BOLERO				KLUT	
		NEGLEN					FORRYKT				DYR	
					INNSATSVILJE				ORGANET			
					RETT				OMRÅDE			
	DIGGE					SPORT				PLANET		
	HUS					EUROPEERE				DATA		
→			ESS				ARENA					AVGÅTT
			KANT				SLYNGPLANTE					INNBOET
GÅ					GRUNNSTOFF					EUROPEISKE		
HODEDEL					LAM					DESSUTEN		
		BRØL					ENERKOM					
		PERIODE					KLAMT					
→											→	
			BLI ELDRE DRIVSTOFFET							STELLE		
										LEDER		
			DELTAET				FOTDELEN FERDIGHET				SVI	
			STIGE								MYNTEHET	
SKYTEVÅPENET						SPISS				BESTRIDE		
						GRØSSE				NØL		
	USANNHETER					LAGER						MATPAKKE
	GÅRDSHUS					MORALSK						VEMLIGEKE
	→				VALUTA				ARTIKKEL			
					HVIS				FÅR TAK I			
	SMILE	PAKKENE									I JORDEN	
		DIKT									SLEPE	
→			FART				KRØPET					KYSK
			STIRRE				BIDRA					
	PÅ GRUNNAV				ARBEIDER					FUGL		
	INNSAMLING				SVØMMEFUGLEN					TYMERKE		
→									FLAMMER			
	KOMM. I ROGALAND						KLOYDYRA					

**PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no**

VÄRBLOMST

Solk på sin de antall bokstaver. Eventuelt med bokstaven du har i økt. (EKS. 770 770 770)

Tegnet i den brukte oppsettet er et annet antall bokstaver, som i det hele tatt.

De kule antall bokstaver vil som sagt, det er det som er bokstaver.

Synonym til VÄRBLOMST i kryssord

Allt godt



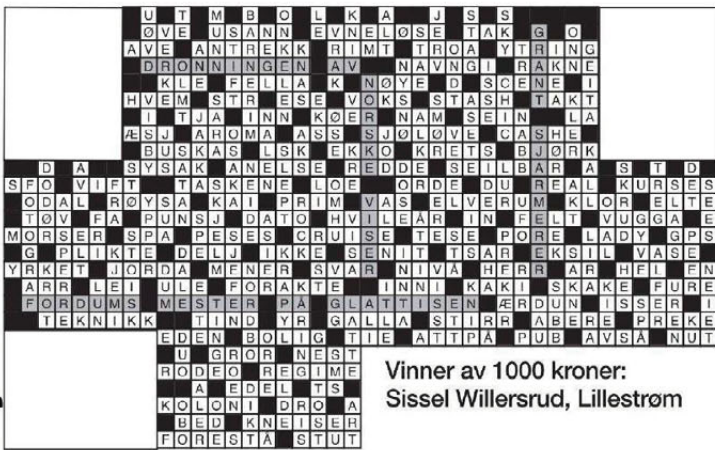
Send løsningen på SMS:
Skriv GATE <løsningsgate1 +navn,
adresse, kontonr.> og send til 2205.
Pris: 5,- pr melding.



I Her og Nås kjendiskryssord er det om å gjøre å komme frem til setningene i de gule gatene. Skriv dem inn i kupongen sammen med navnet og adressen din. Hver uke trekker vi ut en vinner som får 1000 kroner rett inn på konto!



Løsning på Her og Nå-kryss uke 3



Vinner av 1000 kroner:
Sissel Willersrud, Lillestrøm

GATE 1:

GATE 2:

GATE 3:

Navn:

Adresse:

Poststed:

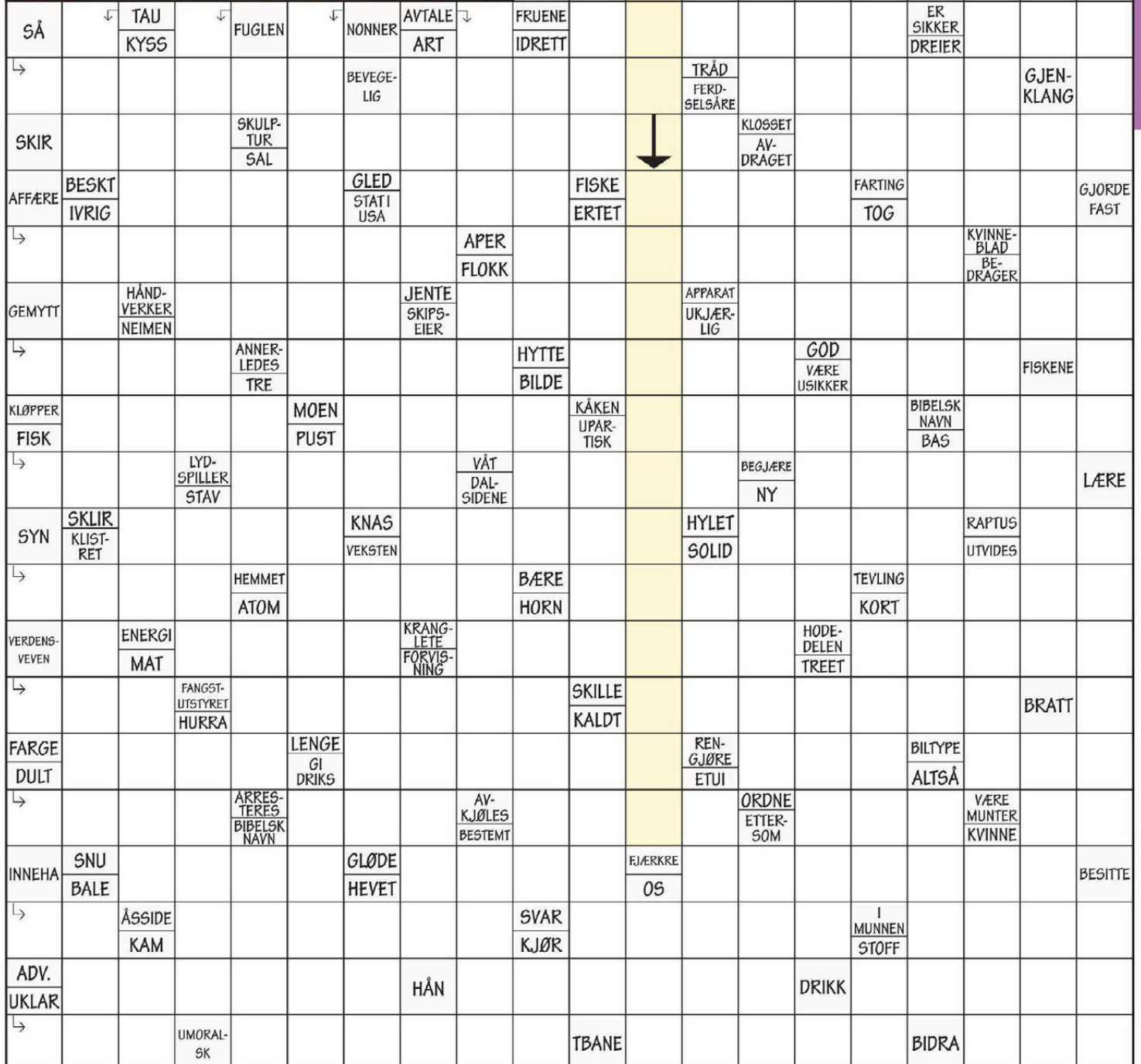
Tlf:

Send kupongen til Egmont Publishing AS, Her og Nå «Kjendiskryss 10», PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo. Du kan også sende inn løsningen på Internett: kryssord.no, eller via sms 2205. Frist: Onsdag 19 mars.

RETNING ↓	DUSIN	BELEGG	MÅL- ENHET FJÆRKRE	UNDER- TEGNEDE	BE- STILLE VAKKER	KNEISE	SKVÆR	RED- SKAPET	HAKKE- REDSKAP GIFTE
VANDRE HØY				VÆRT USIKKER GRESK BOKSTAV			BLOMST- ER DRIKKEN		
↳		KABINEN REISE				FRIST- ELSE GOD		KJØRE ÅME	
FORDEL	DEL	LIKEVEL KNUSTE		HØYE PEISER			OS FARGE	APPARAT LAND I SØR-AM.	
↳			MAT UENIG		FINE ALENE		HERME ENEREN		SLÅ TIL RIDDER
UNG DYR	DØRSK FØRER		VIFTE		VEGE- TASJON SLIT				KJÆR
↳		SANS GAMMEL MANN		HODE GLI			RAS RED- SKAPET		
DRIKKEN			BOKSER LINJEN			FRI BØYE		SAUEHÅR ANER- KJENTE	
REN- GJØRE	LAND GUTTE- NAVN				KNIRKER			OPPDAGE LITE VESEN	
↳		LØVTRE DAMPER		KLISTER SKRØNE		PÅ HODET	KJEPP VOKSER		SORG
ANTAR			BRENNE NORSK ELV		FOTBALL- SERIE TYSKE PÅ			ANELSE VRI	
LITEN HYTTE	HAV- TØRSK BLØD- SUGERE			DYR PÅ GARD FØRET ESKE			SKYVE SKALL- DYR		
↳		SETTE FYR PÅ ANTYD- NING				MAKTET SLEKT			SPRAKK
HEVELSE	CASH LØGN- AKTIG		ØKTE UFF		HEDRER ARVET			ANTA TROLL- DOM	
↳		MÅNED TRÅKKE		ENSLIG GOAL			STORT VASKEFAT MELODI	BEKREFT- ELSE RØVE	
OMGANG FISK			FLIR MORO MED BARN		TALL TREET			GAVE INNTA	IMUSE- FELLA
↳		BONDE- REDSKAP RADEN		FRØ DUNSTE		PIZZA- KRYDDER MESTER- SKAP			
LIK	ESE KOKER		ØYER I NORDLAND HALM				SMELTES		
↳		HØGST- REDSKAP SKREVNE ORD		SKJÆRE- UTSTYR ADELS- MANN		TØFFEL- HELT		TALLORD	
IKKE OVENFRA	GI SVÆRE		DAM FIASKO						
↳				GRIPE SØTLIG					
KORN- BAND INNSÅ		FIRE TANGENT							
↳			ALFABET- NABOER SPISS		FØSSER KORT- SPILL				
SÅRT	MISTET TO LIKE			DYR FASE					
↳		JURENE							
VESEN			SANG- STEMME						



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 navnet skjemmer ingen



1. Hva heter hun som kaller seg Funkygine?
2. Hva het Bjørn Sands klagende karakter; den brautende innringeren i Totto Osvolds programmer?
3. Hva er fornavnene til de som har etternavnene Harm & Hegseth?
4. Hvilket vanlig norsk navn har helt siden 1872 vært navnet på en eksempelfigur i juridisk undervisning?
5. Hva heter figuren som kalles Frøken Detektiv?
6. Hvilken berømt person ble født Stephanie Clifford i Louisiana i 1979?
7. Apekatten Nysgjerrige Nils heter på engelsk Curious ...?
8. Hvilken forfatter står bak uttrykket Kirsten Giftekniv?
9. Hvilket norsk navn har vi på de svenskene kaller Jönssonligan?
10. Hva var fødenavnet til bokseren Muhammad Ali?

10 friluftslivets år



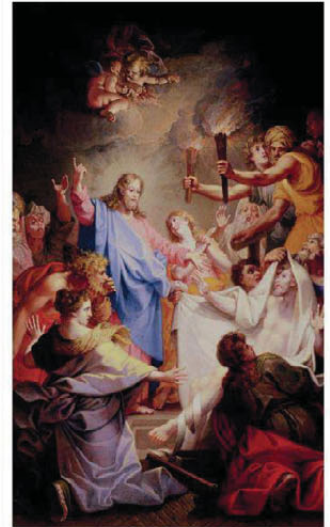
1. Hvilke tre betegnelser for bris har Beauforts vindskala?
2. Hva kalles furuved som er gjennomtrukket av harpiks?
3. Hva heter indre tørkede del av en sopp som særlig vokser på bjørk, og som brukes til å tenne ild?
4. Årets NRK-serie med Lars Monsen heter «Monsen og ...» hva?
5. Hva heter turmaten produsert av Drytech, som startet i 1989 da Rolf lurte på hvordan han kunne få med seg kona Lills deilige gryter på tur?
6. Hvilken farge har Den Norske Turistforenings T-er, malt på varder og trestammer?
7. «Samlebetegnelse på rettigheter alle og enhver har til å benytte naturen, uavhengig av hvem som eier grunnen». Hvilket ord?
8. Om du har felleski med mohair, hvilket dyr har da bidratt til fellene?
9. Hvilken fisk har yngel som kalles pir?
10. Hvor langt er én cm på kartet hvis målestokken er 1:50.000?

10 Christian og Kristian



1. Hva heter investoren som har kjøpt Tryvannstårnet?
2. Kjent som Sibbe fra Sandnes, Geir og Kjartan?
3. Artist som fikk gjennombrudd med gruppa A1?
4. Fysiker som var på 200 kroner-seddelen frem til 2020?
5. Maleren bak «Kampen for tilværelsen» og «Albertine i politilegens venteværelse»?
6. «Nissene på låven», «Huskestue» og «Kompani Lauritzen». Hvem?
7. Han var Norges statsminister under unionsoppløsningen med Sverige i 1905?
8. Skuespiller fra Tromsø som spilte rollen som Jendor i flere Oluf-oppsætninger?
9. Sønn av Jon, gift med Isabel, har deltatt i «Kongen befaler»?
10. 44-årig tidligere håndballspiller, nå trener for Drammen håndballklubb?

10 om mirakler



1. Hvor sto bryllupet hvor Jesus ifølge skriften forvandlet vann til vin?
2. Hvilken effekt på rundt en halvtime får man om man spiser et mirakelbær?
3. En stor film-snakkis det to siste årene har vært dokumentarfilmen «Miraklet i ...» hvilket svensk tettsted?
4. Hva var de de to søstrene kjøpte, som tilhørte Olaug, i samme film?
5. Hvem scoret første mål for Liverpool mot Milan i kampen som kalles «Miraklet i Istanbul»?
6. Hva er den norske tittelen på filmen «Miracle on 34th Street» fra 1994?
7. Hva het den avdøde broren til Marta og Maria av Betania, som Jesus vekket til live?
8. I hvilket univers finnes trollmannen Mirakulix?
9. Hva heter den franske byen som ble en kristen pilegrimsby etter et syn av jomfru Maria i 1858?
10. Hvor mange brød og hvor mange fisk mettete Jesus 5000 mennesker med?

10 lett blanding



1. Hva heter samboeren og vennen til Ingvar Ambjørnsens Elling?
2. I hvilket land heter hovedstaden Wien?
3. Hva heter gruppa som fikk en hit med «YMCA» i 1978?
4. Hva står bokstavene VG for, i avisen med samme navn?
5. Hvilken berømt artist handler filmen «Walk the Line» fra 2005 om?
6. I hvilken Disney-film fra 1991 må kjærligheten seire før rosen mister sitt siste kronblad?
7. Innen hvilket journalistisk felt var Knut Th. Gleditsch kommentator?
8. Hva heter vokalistene i Wig Wam?
9. I hvilket år fikk Norge sin egen grunnlov?
10. Hvilken planet ligger nærmest solen?

10 junior-spørsmål



1. Hvilket år ble The Facebook startet, i 1985 eller 1994 eller 2004?
2. Hva het flyselskapet som startet opp i 1998 og prøvde å konkurrere med SAS og Braathens, men som gikk konkurs året etter?
3. Er edelstenen aquamarin blå eller rød?
4. Hva heter rotta i fortellingene om Svein og Rotta?
5. Hvor mange bøker er det gitt ut i Harry Potter-serien?
6. Hva het den første Harry Potter-boka?
7. Hvilken farge har Hulken?
8. Hva måles med Beauforts skala?
9. Hvilken styreform har Finland?
10. Hva heter elven som ligger ved grensen mellom Norge og Russland?

UKENS SUDOKU

SUDOKU-REGLER:

1. Hvert av kvadratene med 3x3 ruter må fylles med tallene fra 1 til 9.
2. Hver vannrett og hver loddrett linje må også inneholde alle tall fra 1 til 9.
3. Et tall skal ikke forekomme mer enn én gang per rad (vannrett og loddrett) eller kvadrat.

Lett SUDOKU

1						5		
		3		4			8	6
6		2			9			
	8		6				1	3
7	1			3	4	6	5	
			1		8		7	
		5	9	6				4
			5					9
			4	1			3	

Middels SUDOKU



			9		1	5		
		8				9		2
		4		3				
								1
			7	4			6	
7	5		2		6			
6		5		9				
4	2						7	5

MER HJERNETRIM

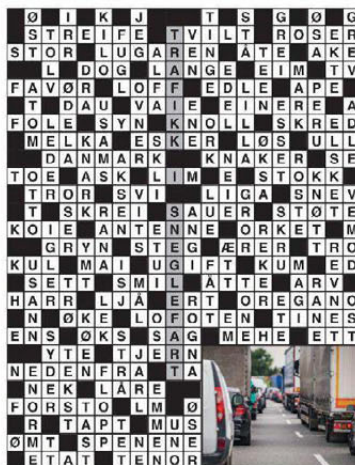
LETEKRYSS

Finn disse ordene i ordsuppa. De kan stå vannrett, loddrett, diagonalt eller baklengs.

ALGERIE	KAMERUN	NIGER
BURUNDI	KONGO	RWANDA
DJIBOUTI	LIBERIA	SENEGAL
ETIOPIA	MALI	TANZANIA
GABON	MAROKKO	ZAMBIA



LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

NAVNET SKJEMMER INGEN

1. Jørgine Massa Vasstrand
2. Stutum
3. Vegard og Morten
4. Podor As
5. Nancy Drew
6. Stormy Daniels
7. George
8. Ludvig Holberg
9. Olsenbanden
10. Cassius Clay Jr.

FRILUFTSLIVETS ÅR

1. Lett, laper og frisk
2. Tyri
3. Knusk / kjuke
4. Nasjonalparkene
5. REAL Turmat
6. Rød
7. Allemannsretten
8. Geit
9. Makrell
10. 500 meter

CHRISTIAN OG KRISTIAN

1. Christian Ringnes
2. Kristian Valen
3. Christian Ingebrigtsen
4. Kristian Birkeland
5. Christian Krohg
6. Kristian Ødegård
7. Christian Michelsen
8. Kristian Figenschow
9. Christian Skolmen
10. Kristian Kjelling

MIRAKLER

1. Kanaan
2. Sur smak kjennes søt
3. Gullspång
4. En leilighet
5. Steven Gerrard
6. «Mirakelet på Manhattan»
7. Lasarus
8. Astérix
9. Lourdes
10. Fem brød og to fisk

LETT BLANDING

1. Kjell Bjarne
2. Østerrike
3. Village People
4. Verdens gang
5. Johnny Cash
6. «Skjønnheten og udyret»
7. Sport
8. Åge Sten Nilsen
9. 1814
10. Merkur

JUNIORSPORSMÅL

1. 2004
2. Color Air
3. Blå
4. Halvorsen
5. Sju bøker
6. Harry Potter og De vises stein
7. Grønn
8. Vindstyrke
9. Republikk
10. Grense Jakobselv

LØSNINGER PÅ SUDOKU

1	4	8	3	2	6	5	9	7
5	9	3	7	4	1	2	8	6
6	7	2	8	5	9	3	4	1
2	8	4	6	7	5	9	1	3
7	1	9	2	3	4	6	5	8
3	5	6	1	9	8	4	7	2
8	3	5	9	6	7	1	2	4
4	2	1	5	8	3	7	6	9
9	6	7	4	1	2	8	3	5

3	6	2	9	7	1	5	8	4
1	7	8	6	5	4	9	3	2
5	9	4	8	3	2	6	1	7
2	4	6	3	8	9	7	5	1
9	8	1	7	4	5	2	6	3
7	5	3	2	1	6	8	4	9
6	3	5	4	9	7	1	2	8
4	2	9	1	6	8	3	7	5
8	1	7	5	2	3	4	9	6

LØSNING PÅ LETEKRYSS



Bli abonnent på Her og Nå!

**Få 15 utgaver til kun 299,-*
+ Falla-vasen fra Wik & Walsøe**

*(+ kr. 49,- i porto for utsendelse av gaven)

Bestill tilbudet nå!
Ved å sende SMS kode
HER41 til **2205**, eller skann
QR-koden med din mobil-
telefon og bestill på nett.



Kos deg
hver uke med
nytt blad fylt med
varme kjendis-
møter, kryss og
quiz!



Få oversikt
over alt som
skjer med 64
siders TV-guide
hver uke!

**Gjør som mer enn 130 000
nordmenn – les Her og Nå!**

Hver uke gir vi deg koselige reportasjer
og eksklusive bilder av kjente og konge-
lige. Du får også Norges beste TV-guide
med tittetips og hele ukens program-
oversikt. Abonnenter får også en rekke
eksklusive utgaver som ikke fås kjøpt i
løssalg.

Som abonnent får du Her og Nå til under
halve prisen av butikkspris, og i tillegg
får du bladet levert hjem uten ekstra
kostnad!



**Lækker
vase til
deg!**

W
wik & walsøe



**STØTTER
HVERANDRE:** De siste årene har både Christine og kona Pernille vært dødssyke. Nå ser de på hver eneste dag som en bonus.



BEST IN SHOW: Christine og Else trives i hverandres selskap – her fra innspillingen av programmet «Best in show».

Christine Koht elsker å være tilbake i rampelyset

Hver dag er en bonus

Etter år med alvorlig sykdom er Christine Koht endelig tilbake i rampelyset – med sitt uslåelige humør og ukuelige livsglede i behold!

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG
KRISTIANSEN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, AGNETE
BRUN, PRIVAT**

Else Kåss Furuseth (44) er aktuell med programmet «Best in show», og en av deltagerne er en kjent skikkelse som mange har trukket på smilebåndet av – Christine Koht (57). Etter en lang kamp mot kreft, hvor hun var døden nær opptil flere ganger, er hun endelig klar for å skinne igjen.

– Det var så deilig med noe som var tull og tøys. Lekent, fritt og fullt av livets fest. Jeg elsker jo

å bli hyllet, sier hun med et smil.

For Christine var det en ubeskrivelig glede å igjen være en del av en kreativ, sprø og uhyetidelig produksjon.

– Else og jeg er som i slekt. Vi er lei av fasader – folk vil ha ekte følelser! Jeg elsker Else fordi hun er så nedpå, myk og alltid varm, sier hun.

Opptatt av å se andre

Gjennom karrieren har Christine vært kjent for sin evne til å se andre, og det er noe hun virkelig brenner for.

– Min drivkraft har alltid vært å løfte og hylle mennesker. Når jeg møter noen, ser jeg etter noe fint i dem som de kanskje ikke ser selv. Å heie og løfte andre gir oss alle kongefølelsen, sier hun og blir alvorlig et øyeblikk.

– Det var dette jeg savnet mest da jeg var syk og innestengt i kroppen. Å bli sett er det viktigste i hele verden, understreker hun engasjert.

Kona ble dødssyk

Gjennom hele sykdomsperioden var kona Pernille Rygg (59) en klippe for Christine. Og i 2019 ble Pernille også alvorlig syk av blodforgiftning. Sammen har de kjempet mot sykdom, med både humor og alvor.





TV-AKTUELL

TVNorge,
tors kl. 21.30

SPRUDLENDE:
Christine Koht
elsker å være en
del av Else Kåss
Furuset's «Best in
show».



**TILBAKE PÅ
SCENEN:** Chris-
tine er aktuell med
showet «Koht på liv og
død». Å stå på scenen
gir henne enormt mye.

**”Livet er så
skjørt, og jeg
vil feire det
mens jeg kan**





LYKKE:
Christine elsker
vesle Lillemann.
Hun finner stor
glede i å kose med
ham og å gå på
tur.

– Pernille og jeg har mange slagord, og det viktigste er: «Hver dag er en bonus». Vi er to mirakler – vi kunne vært to gravsteiner. Så vi lever med takknemlighet, understreker hun ærlig.

Christine er nå inne til PET-scan hver sjetten måned, den brukes til å vurdere spredning av kreft, respons på behandling eller for å oppdage tilbakefall. Men hun føler seg helt frisk.

– Og jeg er grisk på livet, humrer hun.

Slow living

Selv om programlederen har vært gjennom tøffe tider, er hun fortsatt like sprudlende og full av liv. Hun lever etter prinsippet slow living – det handler om å ta seg tid til å nyte små øyeblikk og

prioritere det som virkelig betyr noe.

– Jeg har alltid følt at jeg har tid. Jeg setter alltid av tid til å prate med folk, til å nyte øyeblikkene. Kanskje det er derfor jeg har overlevd det jeg har, bemerker hun.

Tilbake på scenen

Nå gleder hun seg til å møte publikum igjen med sitt eget show «Koht på liv og død».

I tiden som kommer skal hun besøke Sarpsborg, Kristiansand, Mandal og Drammen.

– Jeg elsker scenen! Det er der jeg slapper av mest, fordi jeg vet at alle som er der, er gode mennesker. Jeg gleder meg til å få folk til å le, tenke og kanskje gråte litt også. Livet er så skjørt, og jeg vil feire det mens jeg kan!

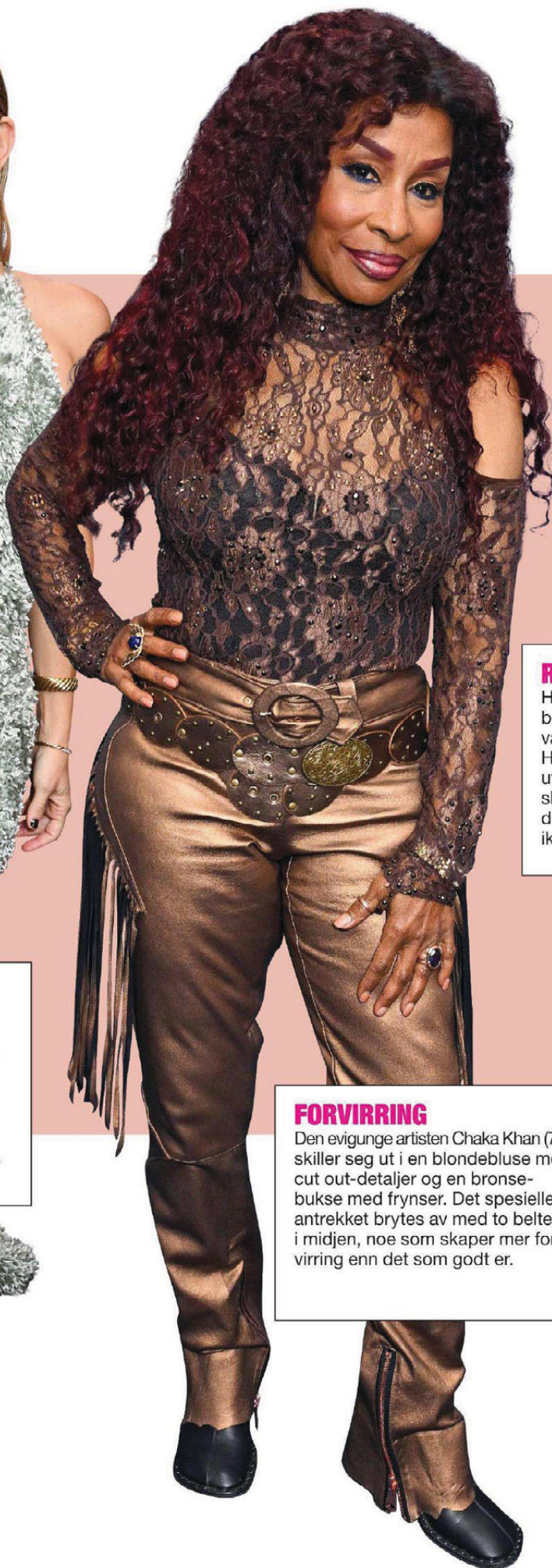
MED BLIKK FOR **DETALJER**

TEKST: FELICIA HEY BRYDESEN FOTO: GETTY IMAGES



LODDEN TREND

Kate Hudson (45) troppet nylig opp i denne spesielle kjolen fra Fendi Couture. Det grå-grønne plagget er laget av et pelslignende materiale, som definitivt må føles loddent. Skuespilleren omfavner med det to av årets mest populære trender; grønne nyanser og myke materialer.



FORVIRRING

Den evigunge artisten Chaka Khan (71) skiller seg ut i en blondebluse med cut out-detalljer og en brøns-bukse med frynser. Det spesielle antrekket brytes av med to belter i midjen, noe som skaper mer forvirring enn det som godt er.



RØDT LYS

Hertuginne Meghan (43) valgte gjenbruk da hun dukket opp i denne vakre kreasjonen designet av Caroline Herrera. Kjolen, med den ekstra dype utringningen, har vært en tur hos skredderen siden sist og fått fjernet det lange sløret, noe som absolutt ikke gjør den mindre sexy.



LEKKER I LATEKS

Jennifer Hudson (43) hadde på seg en stroppeles lateks-kjole fra La Roxx da hun opptrådte under årets American Music Awards. Kjolen er dekorert med mange glitrende steiner, som nærmest blir som et eksklusivt smykke.



PÅ PRIKKEN

Modellen Alessandra Ambrosio (43) viser frem sine lange ben i denne lårkorte og prikkete kreasjonen fra Zimmermann. De mange volangdetaljene gir den et livlig uttrykk, og prikken over i-en er den store rosetten ved brystet.



BLENDEDE

I lyset fra blitslampene skinner Eva Longoria (49) i sølv fra topp til tå. Den stroppelese kjolen er dekket av tusenvis av paljetter, som stråler mot hennes alltid så blende smile.

Norges bes



Foto: posten.no

TV
HER OG NÅ
29. DES. - 5. JANUAR

72 sider
Full oversikt
over TV-uken

Ekstra kryssord

Ny sesong **MESTERNES MESTER**

Mestermøte på Sørlandet

NRK1 MANDAG KL. 21.10
Evy Otterskred bygger sitt livsverk på en bratt fjordgård

Ny sesong **TV 2 DIREKTE MANDAG KL. 20.00**
Tom «Matoma» Lagergren er hedersgjest i «Hver gang vi møtes»

NRK1 MANDAG KL. 20.00
Aksel Lund Svindal har samlet ti idrettsheiter i Lindesnes, og nå skal det konkurreres i en ny runde «Mesternes mester».

NRK1 LØRDAG KL. 19.50
Hele Norges Wenche Myhre feirer 75 år

TIRSDAG 2. JANUAR

MANDAG 1. JANUAR

SØNDAG 31. DESEMBER

LØRDAG 30. DESEMBER
Feirer musikken

30. DES LØRDAG

Dagens filmer

TVNORGE

Radio

Her og Nå tilbyr som eneste ukeblad i Norge en egen TV-guide på hele 64 sider hver eneste uke! Her får du full oversikt over TV-uken med titte-tips, filmomtaler og stor programoversikt dag for dag, slik at du kan planlegge TV-uken din akkurat slik du ønsker.

te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

I tillegg har vi alltid også en rekke TV-relaterte reportasjer i hovedbladet. Her finner du intervjuer med kjente TV-fjes fra de største TV-suksessene akkurat nå, guider til serier som er populære å strømme, spesialer i forbindelse med sportsmesterskap og gjensyn med folkekjære TV-personligheter vi alle husker – og mye, mye mer!



Vil du ha både en stor TV-guide og reportasjer om alt som skjer på TV? Da bør du kjøpe deg et abonnement på Her og Nå – Norges beste TV-blad!

20 sider
VM-ekstra



SKAPTE REAKSJONER: Bildet av Marit Bjørgen med ermелøs kjole under Idrettsgallaen 2012 førte til mange usaklige og støtende kommentarer om hennes «unormale» kropp.

VISTE MUSKLER: Marit Bjørgen følte seg dum da hun måtte viser frem overarmene på talkshowet til Fredrik Skavlan i 2010.



Følte seg mobbet og såret

Marit Bjørgen ble ikke bare hyllet i løpet av sin fantastiske karriere i skisporet. Hun fikk også mange stygge meldinger og kommentarer.

Langrennsdronningen Marit Bjørgen (44), som i dag er en av trenerne for de norske skijentene som kjemper om edle medaljer under VM på ski i Trondheim, forteller at suksessen også har hatt sine baksider.

I Adresseavisens podkast, «Afterski», forteller hun om alle de stygge meldingene og kommentarene hun måtte finne seg i.

Kledde på seg

– Jeg fikk mye oppmerksomhet rundt hvordan jeg var bygd. Kommentarer om kroppen min. Det var jo mobbing. Å få høre at det ikke er normalt for ei jente å se sånn ut, det var sårende, forteller Marit Bjørgen.

Hun opplevde også at mange tok bilder da hun skiftet etter at hun hadde gått et renn.

– Det ble jo litt sånn at jeg kledde på meg for å skjule kroppen min, for å unngå oppmerksomheten rundt det. Det er litt synd at det skal være fokus på sånt. Jeg var stolt over kroppen min fordi det var en styrke jeg hadde, sier Marit i podkasten.

«Skipper'n»-armer

Også i boken «Vinnerherte» – historien om Marit Bjørgen» skrives det om den negative oppmerksomheten rundt kroppen til den pensjonerte skistjernen. Et besøk i talkshowet «Skavlan» er blant annet omtalt.

– Fredrik Skavlan konstaterte at hun hadde «Skipper'n»-armer, før han ba henne vise frem og stramme bicepsen så alle kunne se. Marit ble fullstendig overrumplet av retningen intervjuet tok, og tydelig brydd sa hun at hun ikke likte å vise frem muskler på den måten, står det i boken, som er ført i pennen av Ingerid Stenvold.

Hektiske måneder

Tidenes mestvinnende langrenns-løper, med 8 OL-gull, 18 VM-gull og 114 seirer i verdenscupen, trives i en litt mer anonym rolle. Nå har hun en 50 prosent stilling som trener for langrennsjentene; en jobb hun har hatt siden i fjor våres.

– Men det har vært noen hektiske måneder, så han eldste stiller litt spørsmål og synes jeg har vært mye borte iblant. Men vi

har klart å løse det veldig greit. Jeg må være flink til å finne den rette balansen, sier Bjørgen, som er mor til sønnene Marius (8) og Ola (5).

Snill mann

Takket vært god planlegging med ektemannen Fred Børre Lundberg (55) går puslespillet opp.

– Jeg har en veldig snill mann. Vi er forståelsesfulle overfor hverandre, og jeg har foreldre i Trøndelag som stiller opp om vi trenger ekstra hjelp, forteller hun til VG.

Men reisedøgnene er krevende.

– Jeg har ikke sjanse til å være med 100 prosent. Det hadde jeg ikke våget å gå for overfor familien, sier hun til avisen.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB, MARIUS GULLIKSRUD**

**LOT SEG IKKE
STOPPE:** Mobbingen
ødela ikke Marits prestasjo-
ner i skisporet. – Det som har
vært styrken min, er at jeg er
trygg på meg selv, og at jeg
har selvtillit på det jeg gjør,
sier hun i Adresseavisens
podkast.

” *Jeg kledde på
meg for å skjule
kroppen min*

**TOBARN-
FORELDRE:** Marit
sammen med ekte-
mannen Fred Børre
og barna Marius og
Ola i 2022.





HISTORISK:

Espen Bredesen står igjen som en våre aller største hoppelter gjennom tidene. Nå ser han frem til å følge ski-VM på hjemmebane, 28 år etter han selv deltok.

Espen Bredesen tar grep etter at barna har blitt store og forlater redet

Dette er mitt nye liv!

De siste årene har Espen Bredesen og kona Vibeke pratet mye om om at de burde trent. Nå som to av tre barn har flyttet ut, har de endelig tid. – Å la hjertet få lov til å jobbe litt, er så viktig! sier den tidligere medaljegrossisten.



NYTT LIV:
To av tre barn har i dag
flyttet til Oslo. Det åpner for
en større frihet i hverdagen
for Espen og Vibeke.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**

FOTO: **MORTEN BENDIKSEN,
PRIVAT, NTB**

Et lavtrykk har akkurat passert Trondheim, og byen er som hentet ut fra en reklameplakat for vinterlandet Norge. Når vi ankommer hoppeløperen Espen Bredesens (57) hjem på Kvål, en liten halvtime fra sentrum, har solen så vidt rukket å karre seg over horisonten. Gradestokken viser drøye fire blå, og Espen speider optimistisk ut gjennom de store vindusflatene på villaen som klamrer seg fast i fjellskrenten over Kvål sentrum.

– Det lover godt for ski-VM, slik det ser ut nå! fastslår han.

VM-minner

En drøy måned før folkefesten braker løs, er i det minste været i rute. Espen slår seg ned i sittegruppen like ved vinduet. I skogholtet nedenfor bukker greinene tungt etter for tyngden av nysnøen. 28 år etter forrige VM i trønderhovedstaden, er det med vesentlig mer senkede skuldre VM-ambassadøren nå ser frem til nok et mesterskap i «barbebyen».

– Det blir spennende å se som det blir den folkefesten det ble på 90-tallet! Jeg har troen på at både arrangementet og resultatene kommer til å bli veldig bra, selv om man aldri har en garanti. Jeg husker selv med skrekk og gru hvordan det gikk da jeg skulle hoppe, innrømmer Espen.

Det er med en aldri så liten bismak han husker tilbake. Hoppfavoritten ledet rennet i liten bakke i 1997, men idet Espen skulle sette utfor i andre omgang, forsvant oppdriften.

– Bakken var kjent for det; at vinden kunne snu fort. Jeg kjenner meg ennå litt bitter for at rennlederen da ikke roet ned til det snudde igjen, slik at også den som ledet rennet, kunne få hoppe med samme oppdrift som de andre. Hadde jeg fått 20 sekunder til på meg, hadde det vært mer rettferdig. I stedet ødela det mitt renn, forklarer Espen engasjert.

Ydmyk idrettshelt

VM-nedturen til tross, Espen står igjen som en helt i hoppbakken, med historisk gode resultater. I 1994 ble han en av de store folkeheltene da han sikret OL-gull i normal bakke på hjemmebane. Den dag i dag er han en del av den eksklusive klubben på to utøvere som har vunnet OL-gull, VM-gull, Hoppuka, Verdenscupen, Holmenkollen – og hoppet lengst i verden på ski – før han la opp i 2000.

– Å stå igjen som den mest meritterte norske hopperen i historien, greier jeg å kjenne på en

„Vi står stødig, uansett hva livet kaster i vår retning



FAMILIELIV: Espen beskriver kona Vibeke som styreleder i familien AS. – Hun har kontroll på det meste, sier han.



NY SJEF I HUSET:
Maltipooen Nila er familien nyeste tilskudd.

STØDIG: Espen og Vibeke møttes like etter OL i 1994. I dag er de bosatt i Vibekes hjembygd, Kvål.





**TRYGG
OPPVEKST:**
– Vi har et veldig
godt forhold til
foreldrene våre.
Jeg vet alltid at
jeg kan komme
til dere hvis jeg
trenger det,
forteller
minstejenta,
Savannah (16).

stolthet over i dag, sier han med et skjevt smil.

Kona, Vibeke Lie Bredesen (51), skyter kjapt inn fra siden:

– Til tross for de merittene han har, har Espen aldri gått med nesen i sky. Jeg har alltid opplevd ham som ydmyk og med føttene godt plantet på jorden, smiler dama, som har holdt sammen med idrettshelten i over 30 år.

25 år etter at han la opp, kan Espen fortsatt mane frem følelsen av å slippe bommen, kjøre ned ovarennset, ta sats ved hoppkanten og sveve så langt han kan, før han setter et solid telemarknedsflag.

– På vei opp, kunne jeg kikke

meg rundt. Få med meg folkehavet. Idet jeg satt meg ned, holdt jeg blikket festet langt fremover. Da hverken hørte jeg eller så noe. Det var helt stille. Begynte det å blåse litt og forholdene endret seg, da kunne jeg kjenne hjertet slå forttere. Da kom nervene, erindrer Espen.

Idet skiene traff bakken, var det som om noen skrudde opp volumet.

– Da var jeg tilbake igjen og fikk med meg alt som skjedde rundt meg.

– *Er det noe i livet etterpå som kan fremkalle noe av det samme fokuset og følelsene?*

– Nei. For det har aldri vært

noe som har betydd like mye. Det nærmeste jeg kommer, er golf.

Småbarnsliv

Det er over 20 år siden han satte utfor hoppkanten for siste gang. Der andre toppidretts-pensjonister beskriver et vakuum når det målrettede treningsregimet opphører, rakk Espen aldri å havne der.

– Da var småbarnslivet i gang med en gang for meg. Så ble jeg kontaktet av NRK for å bidra som hoppeksperter rimelig kjapt, og hadde dermed fortsatt én fot innenfor idrettsmiljøet. Jeg hører at det er mange som trenger å fylle det tomrommet etter idret-

ten, men for min del var det inget tomrom å fylle, forklarer Espen og utdyper:

– I tillegg er det gjerne de som brågir seg på topp, som sliter mest. For min del gikk den prosessen naturlig. Det hadde gått dårlig noen år, og jeg var klar for å starte på et liv med andre berikelser.

Like før karriereslutt, gikk ferden fra Oslo til Vibekes hjembygd, Kvål. Og det er her de har sjonglert et familieliv de siste 25 årene.

En ny retning

Når vi møter familien, er både lillesøster Savannah (16) og sto-



SAMMENSVEISET:
Noah går i dag på politistudiet i Oslo. Der bor han sammen med storesøster Aurora i familiens «by-hytte».

rebror Noah (21) hjemme hos mor og far. Eldstejenta Aurora (25) skulle også vært her, men dårlig vintervær sørget for kansellerte flygninger fra Oslo.

Igjen har livet bydd på store endringer for familien.

– Jeg og Vibeke står plutselig uten like mange forpliktelser i hverdagen. Nå bor både Noah og Aurora i Oslo, og Savannah greier seg for det meste selv. Dermed har vi ingen å følge opp lenger.

Espen trekker nærmest litt overrasket på skuldrene. Vibeke mener imidlertid det er en sannhet med modifikasjoner.

– Det er ingen tvil om at vi er en svært sammensveiset familie, og vi er fortsatt svært til stede for barna våre, selv om de i teorien

nå er «voksne». Vi har alltid prioritert å tilbringe mye tid sammen. Vi hjelper dem med flytting, døren her står alltid åpen og vi er mye på telefon sammen. Jeg tror det er få barn som deler så mye og er så ærlige med mammaen og pappaen sin som våre, ler hun hjertelig.

En sprekere hverdag

Espen nikker enig. Det følger likevel med en annen frihet nå som to av tre barn har forlatt redet.

– Det har frigjort mer egentid. Og er det én ting jeg vil gjøre mer av nå, er det å trene og spille mer golf, understreker Espen, som jobber som daglig leder i avfallselskapet Retura.

Han fyller 57 år nå snart, og det

synes han egentlig føles helt forferdelig. Men han har allerede en klar plan på hva han skal gi seg selv i gave når han fyller 58.

– Det er å ha en kropp som er i god form. Det er den beste gaven du kan gi deg selv! Å la hjertet få lov til å jobbe litt, og rydde plass til systematisk trening i en hektisk hverdag, er så viktig!

Er det én ting parene bruker tid på å prate om, er det nettopp det.

– Vi snakker mye om at vi burde ha trent! flirer Vibeke.

De to har fortsatt nok av andre ting å prate om også. Og deres felles interesse for å reise kommer til å ligge høyt på prioritingslisten i tiden som kommer. De mener å ha funnet fasiten på et langt samliv.

– God kommunikasjon er nøkkel. Og selv om vi kan være drittlei, velger vi alltid hverandre. Jeg synes vi kan klappe oss selv på skulderen etter å ha holdt sammen i 31 år. Vi står stødig, uansett hva livet kaster i vår retning.

Robuste barn

Selv om det også følger et vemod med at barna ikke er like avhengig av sine foreldres støtte og oppfølging, kan de også kjenne på en stolthet over menneskene de nå sender ut i verden. Noe har de gjort riktig!

– De er selvstendige barn som aldri har fått sydd puter under armene. De er robuste og har tidlig måttet ta ansvar. Det har vi vært



KREATIV: Alle tre barna har funnet sin egen vei, og yngstejenta Savannah er den kreative i flokken. Hun er også engasjert i politikken.

„De er selvstendige barn som aldri har fått sydd puter under armene

opptatt av. Og det uttrykker de takknemlighet for i dag, forteller Espen, som også har sertifisert seg som coach etter endt karriere.

Mental helse, særlig blant unge, vekker et sterkt engasjement i idrettshelten.

– Barna får gå sine egne veier. Det er viktig å reise, lære og erfare. Det teller mye mer å samle venner og opplevelser, enn å tjene mye penger!

Noah, som er godt i gang med politistudiet i Oslo, ler.

– Den setningen der har jeg hørt ofte!

Og skulle savnet bli for intenst, har Espen og Vibeke sikret seg en liten pelskledd venn som vil

ha behov for omsorg også i årene som kommer.

– Dere må hilse på maltipooen Nila. Hun er så liten at det er flaut å gå tur med henne. Men når jeg kommer hjem fra jobb, er hun den første jeg hilser på, forteller Espen, uten å skjule sin hengivenhet.

Ender også minstejenta opp med å søke mot hovedstaden når den tid kommer, er ikke Espen og Vibeke i tvil om hva de skal gjøre.

– Da flytter vi etter!

TRAVEL: I dag er Espen travelt opptatt som daglig leder i avfallsselskapet Retura. Han har også utdannet seg som coach etter karriereslutt.



VINTERIDYLL: Espen gleder seg over at VM er tilbake i Trondheim og ser frem til å følge begivenheten med familien.



Tiril Eckhoff gjør suksess med sine foredrag

Populær gjest i norske fengsler



EKSPERTER: Tiril trives på tur med TV 2-kollegene Ole Einar Bjørndalen og Petter Northug.

Tiril Eckhoff har fått en varm mottagelse hos innsatte i fengsel. Hennes foredrag blir omtalt som engasjerende, interessante og lærerike.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB**

To år er gått siden skiskytterdronningen Tiril Eckhoff (34) la opp som aktiv. Men hun er like travel som da hun var toppidrettsutøver. Foruten studier og rollen som ekspertkommentar i TV2, holder hun mange foredrag.

Tiril har blant annet nylig besøkt 12 norske fengsler, hvor hun ble tatt godt imot av de innsatte.

– Jeg føler vi har mange felles trekk. Det er veldig mange som sitter inne som har en idrettsbakgrunn akkurat som meg. Og så bare slutter du med idrett og finner en helt annen vei, som kanskje ikke alltid er like bra, forteller Tiril til langrenn.com.

Litt nervøs

Hun innrømmer at overgangen fra å være skiskytter og til å hol-

de foredrag innenfor fengselsmurene var stor.

– Da jeg kom til det første fengslet, ble jeg faktisk litt nervøs. Jeg synes at det var litt skummelt, forteller hun til nettstedet.

Det viste seg imidlertid raskt at hun ikke hadde noe å frykte. I alle fengslene fikk hun en varm og god mottagelse.

– Det var noen fengsler hvor jeg tenkte at det nesten var som å komme hjem. Det var veldig god stemning og veldig kult å oppleve. Jeg fikk noen tilbakemeldinger som jeg tenkte at de skal jeg ta med meg resten av livet. Det var noen som sa at det var det beste de hadde opplevd, forteller Tiril til Nettavisen.

Veien videre

I foredraget ga hun blant annet råd om hvordan man snur en



KLARE FOR SKI-VM: Sammen med blant andre Marius Skjelbæk har Tiril laget underholdningsshow fra Trondheim under mesterskapet.

dårlig dag.

– Jeg snakket også litt om veien videre, hva som var vanskelig for meg, og at jeg måtte innse at jeg kan ikke være i det miljøet lenger. Jeg var veldig på bar bakke, og det tror fengselsgutta og -jentene kjenner seg i, forteller hun til Nettavisen.

Tiril, som også er å se i TV 2s sendinger fra VM på ski i Trondheim, har også tidligere fortalt om hvor spesielt det var å gi seg som skiskytter.

– Jeg følte at jeg måtte skape meg en ny identitet da jeg sluttet med skiskyting, og det hadde jeg aldri tenkt over. Det var bråstopp, har hun fortalt til TV 2.

Tvangstanker

Nå trives hun godt som ekspertkommentator i kanalen.

– Jeg prøver formidle litt andre ting om skiskyting, ting ikke alle



MEDALJESANKER: Tiril Eckhoff vant 10 VM-gull og to OL-gull i løpet av sin skiskytter-karriere.

andre ser – som mentale forberedelser og hva som ligger bak prestasjonen. En ting er om de har trent, men har de spesielle rutiner før renn, har de tvangstanker og slike ting. Jeg hadde ekstremt mange tvangstanker, forteller hun til TV 2.

En av Norges beste kvinnelige skiskyttere gjennom tidene er opptatt av åpenhet rundt mental helse.

– Jeg tenker det er veldig bra at folk snakker om det, jeg har jo vært veldig åpen om det selv. Jeg tror mange toppidrettsutøvere faller gjennom på grunn av at de ikke tar vare på seg selv, sier Tiril.

A full-page photograph of Tiril Eckhoff, a Norwegian biathlete, standing on a grassy bank by a calm lake. She is wearing a white, long-sleeved sweater with a geometric pattern and white wide-leg trousers. She has long blonde hair and is smiling at the camera. The background shows a serene landscape with water, distant mountains, and a rocky shoreline.

TILBAKE I TOPPFORM: Tiril Eckhoff hadde en tøff avslutning på idrettskarrieren med covid-sykdom og mange utfordringer, men nå er smilet tilbake.

” *Jeg føler vi har
mange fellestrekk
med de innsatte*

*” Alt snudde
etter at
jeg fikk barn.
Kanskje det
hjalp det at jeg
flyttet fokuset
litt vekk fra
alvoret*

MOTIVERT: Under
VM i Planica ble Pål
Golberg VM-konge,
delt med Johannes
Høsflot Klæbo, da
nordmennene vant tre
VM-gull hver.



Pål Golberg blir motivert av døtrene

Papparoll har endret meg



FORNØYD FYR: Golberg kom på tredjeplass etter 50 km for menn i Holmenkollen tidligere i år.

EDEL T METALL: Her holder Pål sine tre gullmedaljer og ene sølvmedalje på stadion i Kranjska Gora, siste dag av ski-VM i slovenske Planica i 2023.

34-åringen slet tidligere med skader og mangel på motivasjon. Etter at han ble tobarnsfar, flyttet han fokuset og gjør det bedre enn på lenge.

– Det er jo et liv ved siden av toppidretten som betyr noe. Langrenn blir litt sekundært oppi det hele, sier Pål Golberg (34), som har døtrene Frida og Sara med kona Line Sogn Golberg.

Etter at han ble far, endret prioriteringene i livet seg brått.

– Jeg tror nok at jeg tidligere har lagt ekstremt mye i det å skulle prestere, og at det kanskje tippet litt andre veien.

Men å kombinere toppidrettslivet med familielivet, er ikke alltid like enkelt.

– Det gjør seg ikke av seg selv. Jeg er ekstremt heldig som har samboeren min, selvfølgelig, men også besteforeldre som stiller opp og hjelper til, sier han og utdyper:

– Vinteren er tøff. Selv om jeg følte at jeg var mye hjemme i vinter, var jeg likevel mye borte.

Privilegert pappa

34-åringen fra Gol i Hallingdal er likevel fornøyd med tilværelsen.

– Jeg føler meg privilegert, og jeg synes det er fint å vise at det er mulig å leve sånn som jeg gjør, sier Pål.

I tiden før sesongstart, bruker han mye tid sammen med jentene sine.

– Den er kjærkommen, den tiden av året, innrømmer tobarnsfaren.

Etter sist sesong gikk han rett ut i pappapermisjon.

– Da var jeg sammen med ei lita jente frem til sommeren, og i sommerferien var det to jenter som krevde sin oppmerksomhet. Det var travelt.

Kan være utålmodig

– Hvordan er du som pappa?

– Selv om jeg reiser mye, er jeg også mye hjemme i perioder av året. Så sånn sett får jeg nok totalt sett mye tid sammen med barna. Men jeg kan nok være litt utålmodig til tider...

Han får et lurt blikk.

– Når jeg etter hvert skal lære disse små å gå på ski, er det ikke sikkert jeg er den beste pedagogen, humrer han.

Selv ble han tatt med ut i skisporet av foreldrene.

– Jeg var veldig ivrig på ski fra jeg var seks-syv år gammel, men før det, var det nok mer et mareritt.

– Tror du at døtrene dine arver ski-interessen din?

– Det er litt tidlig å si ennå. Det handler om å gi dem muligheten til å finne ut hva de synes er gøy.

Sulten på VM

Foran vinterens sesong var planen å fokusere mer på grunntreningen,

som han følte at han gikk glipp av i forfjor.

– Man skulle kanskje ikke tro at den treninga jeg gjør, er god nok, men jeg tror det er bra kvalitet på det jeg gjør. Jeg har i alle fall klart å holde meg i gamet lenge, sier han med glimt i øyet, før han raskt tilføyer:

– Men det er klart at det er noen unggutter som puster meg i nakken.

Langrennsløperen er svært motivert for VM i Trondheim.

– Jeg har aldri opplevd VM på hjemmebane før. Jeg var 21 da det var VM i Oslo, og har på en måte ventet litt på dette. En sånn folkefest er ikke alle forunt. Det motiverer meg veldig.

– Apropos motivasjon; hva har gitt deg pågangsmotet til å gi alt i så mange år?

– Det er følelsen av å ha noe uforløst. Jeg fikk gode resultater allerede tidlig i 20-årsalderen. Deretter fulgte flere år med litt manglende motivasjon som følge av sykdom og skader. Så snudde alt etter at jeg fikk barn. Kanskje det hjalp at jeg flyttet fokus litt vekk fra alvoret i det.

TEKST: MARIANNE KRISTIANSEN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, NTB



SPENNENDE VERV: Tronarvingen har funnet det meningsfullt og spennende å sitte i hovedkomiteen for VM i Trondheim.



STORT ØYEBLIKK: Kronprins Haakon var til stede da Aksel Lund Svindal og Kjetil Jansrud vant gull og sølv i utfor i OL i Sør-Korea i 2018.

I likhet med kong Olav og kong Harald (88), er kronprins Haakon (51) veldig opptatt av idrett. Men i motsetning til bestefar og far, som begge har konkurrert på internasjonalt nivå, nøyer tronarvingen seg med å holde seg i god form sommer som vinter.

Som et leirbål

Kronprins Haakon mener at idretten har stått sentralt i Norges nasjonsbygging og er som et leirbål for mange av oss nordmenn. Han mener det er én av årsakene til at kong Haakon og dronning Maud lærte å gå på ski kort tid etter at de kom til Norge.

– Kong Olav videreførte tradisjonen, både som utøver med å hoppe i Holmenkollen, som da kanskje var det fremste symbolet på ski- og idrettsnasjonen Norge, sier kronprins Haakon i boken «Haakon – historier om en tronarving», som er i ført i pennen av Kjetil S. Østli.

Opptatt av idrett

Han karakteriserer bestefaren sin som over gjennomsnittet opptatt av idrett.

– Det samme er faren min. Han er jo kjent for det. Jeg er også sportsinteressert, men kanskje ikke helt på nivå med faren min. Jeg vil snu på det og si at jeg er på et mer normalt nivå enn faren

min. Han er ekstremt glad i å se sport, sier en lattermild kronprins Haakon.

Men også tronarvingen setter stor pris på å være til stede ved store, norske idrettsprestasjoner.

– Jeg har sett mye idrett og kommer til å fortsette med det. Noe av det største jeg har opplevd som tilskuer, er jo femmilene til Petter Northug. Men jeg glemmer heller aldri alpinkonkurransene under OL i 2018 og VM i 2019. Aksel Lund Svindal og Kjetil Jansrud tok første- og andreplassen i utfor i Pyeongchang, mens Kjetil året etter tok gullet i Åre foran Aksel i hans siste renn. To fantastiske opplevelser, forteller tronarvingen i boken som ble utgitt forbindelse med hans 50-årsdag i 2003.

– Det spesielle for meg var at jeg foran begge rennene fikk besiktige løypa sammen med utforgjengen. Begge gangene jeg var med dem, tok de altså gull og sølv. Det var selvfølgelig bare Jansrud, Svindal og lagets fortjeneste, men et morsomt sammentreff, sier kronprinsen.

Roser parastjernene

Kronprins Haakon er også opptatt av paraidrett og roser i boken paraidrettsutøverne Jesper Saltvik Pedersen, Birgit Skarstein og Salem Ageze Kashafali. Kronprinsen har også i intervjuer med NRK berømmet de tre utøverne for deres prestasjoner



HEIA NORGE: Kronprins Haakon har stor tro på norsk suksess under mesterskapet i Granåsen.

Kronprins Haakon er ikke like
sportsinteressert som faren

Jeg er på et mer normalt nivå

Som medlem av hovedkomiteen har kronprins Haakon fulgt forberedelsene til verdensmesterskapet på ski i Granåsen i Trondheim tett. Arrangementet betyr derfor naturlig nok noe ekstra for tronarvingen.

TEKST: ROGER ØVERSVEN FOTO: NTB, KONGEHUSET



SAMMEN PÅ TRIBUNEN:
Kronprins Haakon innrømmer at faren, kong Harald, ser mer sport enn ham.



– Vi er i verdenstoppen også her, sa kronprinsen til statskanalen.

Gullalder

I likhet med resten av Norge, gleder kronprinsen seg også over at Norge nå hevder seg internasjonalt på flere plan.

– Vi er inne i en gullalder. Vi hevder oss til og med i idretter vi ikke tidligere har vært så gode i, som sjakk, løping, triatlon, tennis og golf. Dette kommer i tillegg til roing, ski, snowboard, alpint og hopp, for å nevne noe.

Han trekker også frem håndballprestasjonene, samt enkeltprestasjoner i fotball som er på verdensklassenivå.

– Jeg har sett og opplevd mye stor idrett, og jeg håper å se mye mer, sier kronprinsen i boken.

Aktiv selv

Han er glad i å være i aktivitet selv, og har blant annet gått Birkebeinerrennet flere ganger. Han elsker også kiting, vindsurfing og å kjøre på ski.

– Jeg har nok vært vel så mye utover som tilskuer. Det henger litt sammen også. Jeg merker at når jeg har gått mye langrenn selv de siste årene, så er det

morsommere å se på. Det er mer gøy å se på femmila.

Gøy og lærerikt

Han har også bidratt på arrangementssiden.

– Jeg har likt å involvere meg når jeg har fått muligheten. Jeg fikk sitte i hovedkomiteen for ski-VM i Oslo i 2011, og var med på prosessen som ledet frem til mesterskapet. Det var både gøy og lærerikt, sier kronprinsen i boken «Haakon – historier om en tronarving».

Han var også medlem av hovedkomiteen for ungdoms-OL på Lillehammer i 2016 og EM i surfing på Borestranda på Jæren i 2017 og 2018.

– Det er meningsfullt å få være med å bygge opp noe, og jeg liker å få bli kjent med en gruppe mennesker som over tid jobber mot et felles mål, og få bli en del av den gruppen, forteller han, og legger til:

– Og så liker jeg å jobbe med frivilligheten. Frivilligheten løfter landet vårt. Det har jeg sett utallige eksempler på, også i idretten. I tillegg har jeg vært så heldig å ha fått aktive barn. Jeg har stått noen timer i en hall eller ute i all slags vær.



GODE VENNER: Stemningen er god, selv om kronprins Haakon og Sveriges kronprinsesse Victoria heier på hvert sitt land.

DELTE UT MEDALJER:
Kronprins Haakon gratulerte Marit Bjørgen med innsatsen i VM i Oslo.





IVRIGE TILSKUERE:
Mette-Marit og Haakon
slapp jubelen løs under
VM på ski i Oslo for
14 år siden.



HYLLET GULLGUTTEN: Petter Northug fikk gratulasjoner av
kronprinsparet og kong Harald under VM i Holmenkollen i 2011.



TENTE ILDEN: Haakon kommer neppe til
å glemme OL på Lillehammer i 1994.

GULLBRØL:
Det er denne følelsen Harald Østberg Amundsen drømmer om å gjenskape i VM! Her fra da han kunne feire seieren i Tour de Ski etter siste etappe opp den beryktede monsterbakken i Val di Fiemme i fjor.



FULL GASS:
26-åringen har store ambisjoner foran verdensmesterskapet på hjemmebane, og kommer til å tyne kroppen til det ytterste for å nå sine mål.

Harald Østberg Amundsen gir alt for VM-gull

For meg føles det som liv og død

”I mitt hode ser jeg på det som alt eller ingenting



▲ **SAMBOERE:** Harald Østberg Amundsen og Hedda Follestad har vært sammen i mange år.

Han vant verdenscupen totalt i fjor, men et VM-gull er mye viktigere for 26-åringen fra Asker. Han er et av Norges største medaljehåp, men som ung var det ikke skistjerne han drømte om å bli.

Harald Østberg Amundsen (26) har i løpet av det siste drøye året tatt steget opp til å bli en av verdens beste langrennsløpere. Han har også blitt kaptein på det norske herrelandslaget. Men som ung var det ikke langrenn som var hans favorittsport.

For ti år siden var det nemlig

fotball som var Haralds store lidenskap. Han spilte på Askers G98-lag sammen med den nåværende Fulham- og landslagsstjernen Sander Berge.

– Sander signerte tidlig med A-laget, men vi spilte noen kamper sammen på guttelaget. Det var veldig stort for meg. Han var

allerede da en «stor stjerne», forteller Harald Østberg til nettstedet til sin sponsor, Anton Sport.

Måtte velge

Harald drev også med friidrett som ung, men da han begynte på videregående skole i 16-årsalderen, måtte han velge én idrett å satse på.

– Å bli fotballspiller, var drømmen min. Men jeg hadde et større utholdenhetstalent enn fotballtalent, så da bestemte jeg meg for å satse på langrenn, forteller Harald til sponsoren sin.

Amundsen fikk sitt internasjonale gjennombrudd i VM i Oberstdorf i 2021. I sin mesterskapsdebut som senior tok han bronse på 15 kilometer fristil. I VM i Planica ble det sølvmedalje på favorittdistansen 15 kilometer fristil.

Men det var i fjorårets sesong Asker-gutten virkelig slo igjennom. Da vant han både Tour de Ski sammenlagt og verdenscupen totalt.

Naturlig autoritet

Foran årets sesong ble han utnevnt til kaptein på det norske herrelandslaget.

– Han har en naturlig autoritet rundt seg. Han er en lagspiller som er veldig opptatt av andre, sier landslagstrener Erik Myhr Nossum til VG.

Han mener Harald har alle de egenskapene som trengs for å være en kaptein.

Sykdom gjorde at Harald Østberg Amundsen måtte bryte årets Tour de Ski. Det var en stor skuffelse, men nå er det VM i Trondheim som gjelder.

– I mitt hode ser jeg på det som alt eller ingenting. Går jeg fort der, er det ikke så farlig med resten av karrieren. For meg føles det som liv og død. Jeg har fryktelig lyst til å gå fort under VM på hjemmebane. Det er mesterskap folk husker, så å prestere under VM i Trondheim, er det klart viktigste for min del, sier Harald Østberg Amundsen til TV2.

Støttes av kjæresten

Privat er det Hedda Follestad Thorhallsson den som er viktigst for Harald. De har vært kjæresten i mange år, og på deres personlige Instagram-profiler deler de begge romantiske bilder av hverandre.

– Hun betyr alt, sier Harald til TV2.

Han synes det er fint å ha noen å komme hjem til.

– Det er deilig. Når jeg kommer inn døren etter mange skirenn, er jeg kanskje ikke den som sprudler mest. Da er jeg ganske tom for energi. Men det er veldig hyggelig å ha noen å dele livet med, sier Harald Østberg Amundsen til TV-kanalen.

TEKST: **ROGER ØVERSVEN**
FOTO: **NTB, INSTAGRAM**



OPPTUR: Johann tok nylig en andreplass i storbakkehopprennet i Willingen i Tyskland. Nå gleder han seg til VM på hjemmebane.

” Det er lett å støtte ham fordi han alltid er positiv og motivert

DEN VIKTIGSTE: For skihopper Johann Forfang er samboeren Kristin Solberg hans viktigste støttespiller.

CHANG
BWT
nammo

STØTTE: Kristin er stort sett alltid med når Johann skal i aksjon. – Jeg er veldig glad i å være med på hopprenn, sier Kristin til Her og Nå.

VINNER: Johann Forfang, Daniel-André Tande, Andreas Stjernen og Robert Johansson vant gull for Norge i laghopp under OL i Pyeongchang i Sør-Korea i 2018. Johann tok også sølv i normalbakke under lekene.



Skihopper Johann Forfangs viktigste støtte er forloveden Kristin Solvang

Jeg er heldig

Johann Forfang satser alt mot VM på hjemmebane i Trondheim, og da er det godt å ha Kristin. – Hun er god til å gi meg det jeg trenger, sier han.

– Kristin er uten tvil min viktigste støttespiller, understreker skihopper Johann Forfang (29) mens han smiler varmt mot forloveden Kristin Solberg (26).

Tromsøgutten har allerede oppnådd mye i løpet av karrieren i hoppbakken, med medaljer fra både OL og VM. Nå ser han frem mot sesongens store høydepunkt, som er VM på hjemmebane i Trondheim. For å oppnå de gode resultatene, er støttespillerne viktig.

– Jeg er utrolig heldig som har så mange gode folk rundt meg. Det er helt avgjørende for å kunne prestere på et høyt nivå.

Kristin, familien min og vennene mine støtter meg uansett hva som skjer, og det gjør hverdagen som toppidrettsutøver mye lettere, sier skihopperen med et smil.

Et lite dytt
Vi møtte Johann og forloveden Kristin under den årlige golfturneringen «Wright Invitational»; golf er for øvrig en hobby paret deler.

– Å ha Kristin ved min side, betyr alt for meg, både i livet generelt og i hoppbakken. Hvis jeg har en dårlig dag i hoppbakken eller på golfbanen, er hun alltid der og

løfter humøret mitt. Hun er god til å gi meg det jeg trenger, sier Johann.

Kristin nikker og legger til:
– Det er lett å støtte ham fordi han alltid er positiv og motivert. Selv når det buttrer litt imot, er det ofte bare et lite dytt som skal til for at han kommer seg tilbake på rett spor. Som i dag på golfbanen; starten var litt trå, men Johann øyner raskt håpet igjen, sier hun.

Karrierens høydepunkt
Årets sesong har Johann sett frem til i lang tid. VM er ikke bare på hjemmebane i form av at det arrangeres i Norge, men Johann og Kristin bor til daglig i arrangørbyen, Trondheim, så det er virkelig på hjemmebane.

– Det er klart VM på hjemmeba-

ne er det store målet – ikke bare for denne sesongen, men kanskje for hele karrieren. Jeg ønsker alltid å bli bedre, men det er enda viktigere i år, slår Johann fast.

Kristin ser også frem til VM. Hun er en fast følgesvenn på Johanns hopprenn.

– Jeg er veldig glad i å være på hopprenn. Derfor prøver jeg å være med så ofte jeg kan. Selv om det er mange oppturer og nedturer, er det helt nydelig å få være med ham, sier Kristin.

På spørsmålet om hva Johann betyr for henne, svarer Kristin uten å nøle:
– Han er alt for meg. Han er min beste venn og min kjæreste.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: MARIUS GULLIKSRUD, NTB, FOTOSTAND/HORST BERNHARDT

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Napp ut eget TV-blad!



Hver uke følger et eget TV-blad på hele 64 sider med Her og Nå. Her gir vi deg tittetips, filmomtaler og full oversikt over hva som skjer på TV. Løp og kjøp nå!

**HER
OG
NÅ**

Norges beste
TV-blad



Programoversikt på hele 8 sider
for hver dag i TV-uken